
Рубрика II. Научно-методическое сопровождение профилактики социальных рисков в системе общего образования

Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста

Шахворостова Т.В.,

кандидат психологических наук, ассистент кафедры «Общая и педагогическая психология»,
ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых»,
Владимир, Россия, eugenij96@rambler.ru

Для цитаты:

Шахворостова Т.В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. № 2 (2). С. 42–46. doi:10.17759/bppe.2019160206

For citation:

Shakhvorostova T.V. Methods of Correction of Anxiety and Fears in Preschool Children [Elektronnyi resurs]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya* [Bulletin of Practical Psychology of Education], 2019, no. 2 (2), pp. 42–46. doi:10.17759/bppe.2019160206 (In Russ., abstr. in Engl.)

В статье представлен опыт применения различных методик по нивелированию тревожности и страхов у детей 5–6 лет в одном из дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) города Владимира. В исследовании участвовало 25 детей старшей группы детского сада, были применены методики: «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), рисуночный тест «Дом», с каждым ребенком индивидуально обсуждались особенности рисунка (цвет, форма, кто живет в домике). По результатам исследования были проведены консультации с родителями. Разработан и внедрен проект «Да, здравствует дружба, ура!» по сплочению детского коллектива и восстановлению дружелюбной коммуникации между детьми. Проведены несколько занятий индивидуальной коррекционной работы не только с детьми, но и с родителями воспитанников с очень высоким и высоким уровнем тревожности. Исследование и проведенная программа позволили сделать выводы о необходимости более подробного просвещения родителей в области взаимодействия с ребенком, так как большинство выявленных страхов, были заложены в процессе семейной коммуникации в возрасте от 2,5 до 4 лет.

Ключевые слова: детская тревожность, коррекция страхов, гармонизация детско-родительских отношений, психологическая атмосфера в семье.

В современном мире самой основной проблемой для родителей становится все более стремительный темп жизни, который приводит к состоянию тревожности, стрессу. Родители не уделяют достаточно времени своим детям, их воспитанию, поведению, психоэмоциональному и физическому здоровью, что обуславливает возникновение частых проявлений тревожного поведения и у детей.

С проявлениями тревожности приходится сталкиваться не только родителям, психологам, но и воспитателям ДОУ, так как у детей старшего дошкольного возраста они проявляются наиболее ярко. Тревожное поведение — это социально дезадаптивное поведение, которое может быть вызвано многими факторами: отношением детей к своему социальному окружению, психологической обстановкой в семье, страхом врачей,

воспитателей, различных сказочных существ и т. д. [3; 5]. В психологической литературе описано достаточное количество методов, методик и программ по нивелированию тревожности и работе со страхами, которые включают в себя методы песочной терапии, сказкотерапии, игровой терапии и т. д., эффективность описанных методов эмпирически доказана [1; 2; 4].

Однако необходимо разобраться с глубинной основой возникновения тревожности у детей 5–6 лет. В этом возрасте у детей на первый план выходит потребность в безопасности, и все факторы, которые представляют угрозу самому существованию ребенка, угрозу причинения ему боли, дискомфорта, вызывают у него проявления тревожности и страха.

Родителями и педагогами ребенок с завышенным уровнем тревожности расценивается как послушный, прилежный, иногда излишне скромный, выполняющий все поручения и просьбы. С точки зрения психологов, это ребенок, который находится в состоянии постоянного стресса, справиться с которым он сам не может, а взрослые часто не замечают психологических проблем или не уделяют их решению должного внимания [1; 2; 3]. В процессе онтогенеза ребенка тревожность переходит в страх, а далее с течением времени может перерасти в фобию. При этом взрослые не осознают, что большинство страхов у детей они закладывают сами, объясняя это попытками уберечь детей от возможных рисков для их жизни и здоровья [3; 5].

В программе психолого-педагогического сопровождения детей в детском саду определено обязательное тестирование уровня тревожности у детей старшей группы. Проводится оно в начале февраля с применением методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Детям предлагается посмотреть набор картинок с различными ситуациями и пометить, какие из них вызывают у ребенка, нарисованного под картинками, радость, а какие его огорчают [4]. Выборку составили 25 детей в возрасте от 5 до 6 лет, из них 11 девочек и 14 мальчиков. По результатам исследования было выявлено, что у 56% детей — средний уровень тревожности, соответствующий возрастной норме, у 16% детей низкий уровень тревожности. У 22% детей обнаружен высокий и очень высокий уровень тревожности. Ситуации, которые вызывают наибольшую тревожность у детей, — агрессивное нападение, наказание, уборка игрушек. Педагогами отмечено, что многие дети, у которых выявлен высокий уровень тревожности, мало общаются со сверстниками. Они замкнуты, некоторые из них имеют проблемы с речью.

Детям с высоким и очень высоким уровнем тревожности было предложено нарисовать дом, чтобы выявить причину возникновения тревожности. Для рисования были выбраны в основном черный, коричневый, синий цвета. На некоторых рисунках дверь была прорисована нечетко (криво, маленькая, с замком). На других рисунках ее не было совсем. По результатам ответа на вопрос «Кто живет в этом домике?» были получены ответы, что там живет невиданное существо, оно всех ругает; что там плохо и холодно; что этот дом надо просто сжечь.

В результате бесед с родителями данных детей были выявлены довольно интересные факты, которые легли в основу проведенной не только с детьми, но и со взрослыми коррекционной работы.

Для объединения детского коллектива и восстановления коммуникации между детьми психологом и воспитателями был реализован проект «Да здравствует дружба, ура!».

Цель проекта: создать условия для образования дружного коллектива в группе.

Задачи проекта:

- 1) формирование дружеских отношений в детском коллективе;
- 2) формирование отношения к дружбе путем продуктивной деятельности педагогов, родителей и детей;
- 3) раскрытие, формирование и закрепление представления о понятии «дружба»;
- 4) развитие навыков дружеского общения и сотрудничества при помощи коммуникативных игр и сказкотерапии, чтения художественной литературы;
- 5) закрепление знаний о понятиях «дружба», «взаимопомощь», «взаимовыручка», «доброта».

Основные этапы проекта и деятельность участников: воспитателей, психолога, детей и родителей, — отражены в табл. 1.

По результатам проведения проекта в группе были выстроены коммуникативные связи между детьми. Рисование портрета друга позволило многим детям с высоким уровнем тревожности, вызванном проблемами с речью, осознать, что для их друзей в группе это не играет никакой роли. Только излишне тревожные установки родителей по поводу отставания речи внедрились неуверенность в себе и тревожность у их детей.

В сказке, которая была придумана педагогами, главным персонажем был страшный жук, который всех задевал, со всеми ругался, но в результате понял, что надо со всеми дружить. Другие жучки и паучки помогли ему в этом.

При подготовке к постановке сказки главная роль жука была отдана мальчику, у которого наблюдались проблемы с речью, он был замкнут в себе и мало общался и играл со сверстниками, постоянно старался избежать контакта с ними. После беседы с ним и его мамой было принято решение помочь ребенку получить свою «минуту славы» и восстановить уверенность в себе. Во время репетиций обстановка в группе была дружеской, педагоги исподволь, объясняя внешний вид, поведение героев, просили детей повторить их. Сказка была прекрасно принята детьми других групп, исполнители ролей в сказке перебороли свое тревожное со-

Таблица 1
Алгоритм деятельности участников проекта

Этапы	Деятельность участников проекта			
	Педагоги	Дети	Родители	
I этап. Введение в проект (мотивация)	Чтение и обсуждение художественной литературы на тему: «Что мы знаем о дружбе?»	Рассматривание иллюстраций, просмотр диафильмов, слушание детских песен о дружбе, обсуждение, беседа по музыкальным и художественным произведениям.	Беседа с детьми о понятии «Дружба», чтение и обсуждение художественной литературы, совместный просмотр мультфильмов о дружбе.	
II этап. Реализация проекта	1 этап. Нарисуй портрет друга (продуктивная деятельность)	Объяснение и показ приемов рисования портрета пластилином. Театр воспитателя.	Рисование пластилином портрета друга.	Составление рассказа о друге.
	2 этап. Исследование понятия «дружба»	Консультации с родителями по поводу детско-родительского исследования на тему «Что такое дружба, каждый понимает по-своему».	Интервью соседей, знакомых и родных на тему «Что такое дружба?».	Запись высказываний и создание коллажа «Ромашка дружбы».
	3 этап. Конструктивная деятельность в рамках проекта	Пояснение темы «Как умеешь ты дружить, расскажи!».	Сюжетное конструирование на тему «Эти дружные животные».	Изготовление книжек-самоделок.
	4 этап. Постановка сказки о дружбе	Постановка сказки.	Разучивание слов, репетиция сказки.	Изготовление костюмов к сказке.
III этап. Показ сказки всем группам садика	Организация детей и помощь в показе сказки.	Работа в качестве актеров.	Организация чаепития «Моя группа и я дружная семья!».	

стояние. Когда старшая группа выходила на прогулку и шла мимо участков других групп, юных актеров узнавали. Им это было очень приятно. Результатом проведения проекта явилась нормализация уровня тревожности у 14% детей из 22%. Проект «Да здравствует дружба, ура!» получил диплом второй степени на всероссийском конкурсе проектов по сопровождению образовательного процесса в ДОО психологом и логопедом.

Необходимость дальнейшего выяснения причин состояния очень высокого уровня тревожности у двух детей потребовала проведения дополнительных сеансов коррекционной работы с родителями, так как дети категорически избегали общения на тему уже практически укоренившихся страхов, которые постоянно их тревожили.

У одного мальчика 5,5 лет были большие проблемы с посещением туалета, вследствие чего ребенок страдал запорами. В результате коррекционной работы с мамой ребенка было выявлено, что имело место агрессивное поведение старшей сестры мальчика из-за чувства ревности.

Мама, в свою очередь, рассказала, что ребенок не ходит в туалет не в результате брезгливого отношения к общественному туалету, а из-за страха, что в туалете живет монстр, который может убить ребенка. Была применена методика коррекции деструктивных конструкций поведения [6]. Методика основана на теории поля К. Левина и трансгенерационном подходе. Психолог оперирует предметами-заместителями, которым присваивается роль основных действующих лиц, и происходит инсценировка ситуации, похожая на метод психодрамы Я. Морено. Если работа идет с детьми, то предметами заместителями могут быть обычные кон-

феты в различных обертках, что оказывается очень интересным и привлекательным. С помощью этой методики можно работать и с тревожностью, и со страхами, укоренившимися у детей в процессе их онтогенеза (через неосознанную передачу родительских установок) [6].

С матерью ребенка на предметах было произведено проигрывание данной ситуации. Мама взяла на себя роль ребенка, психолог взял на себя роль монстра (ребенок в проигрывании не участвовал). Было выявлено, что старшая сестра мальчика рассказала ему сказку о монстре в туалете, который выходит, когда люди находятся в помещении, и убивает их. Поэтому ребенок боялся идти в туалет, проверяя каждый раз наличие или отсутствие монстра. Поделиться с мамой или папой он боялся, так как коммуникация между ними не была выстроена должным образом. Для нивелирования данного страха было предпринято еще несколько консультаций с мамой, ребенком. Только спустя несколько месяцев ребенок осознал отсутствие опасности для своей жизни при посещении туалета.

Очень часто высказывания или запугивания родителей, старших братьев, сестер, воспитателей, нянечек и т. д. могут серьезно повлиять на возникновение тревожности и укоренение ее как страха у детей. Возникает необходимость психологической просветительской деятельности с родителями и педагогами, а также младшим педагогическим персоналом ДОО для профилактики развития у детей состояния тревожности. Детям следует объяснять возможную опасность, чтобы они осознавали степень риска для своего здоровья и жизни при возможном разговоре с чужим человеком, при переходе дороги, при посещении различных людных мест и т. д. Только при понимании степени опасности ребенок начинает не только осознавать ее сам, но и предупреждать своего сверстника и предупреждать воспитателя о возникновении опасной ситуации.

Необходимо отметить особую роль родителей в профилактике состояния тревожности и подавленности у ребенка, которая напрямую зависит от психоэмоциональной атмосферы в семье ребенка. В процессе работы с нивелированием страхов и тревожности у нас был ребенок, с тревожностью которого психологи справиться не смогли. В семье ребенка были очень сложные отношения между родителями. Несмотря на большое количество консультаций и бесед с ними и ребенком, ситуация не изменилась. Ребенок видел дома постоянные скандалы, слышал взаимные оскорбления родителей в адрес друг друга. Все это, естественно, отрицательно сказывалось на его психологическом и физическом здоровье. В дальнейшем семья распалась.

Таким образом, по результатам проведенной работы из 22% детей с высоким и очень высоким уровнем тревожности удалось нормализовать его у 18% детей. Необходимо отметить большое влияние психоэмоциональной атмосферы в семьях воспитанников. В тех семьях, где родители, несмотря на свою большую занятость, уделяют большое внимание адекватному воспитанию детей, профилактике их безопасности, беседуют с ними о возможных ситуациях, в которых детям может грозить опасность, тревожность у детей оказывается на уровне возрастной нормы. В семьях, где есть проблемы с коммуникацией, пониманием и принятием друг друга, страх отвержения ребенка другими детьми вследствие его проблемы с речью и т. д., уровень тревожности у детей — выше среднего.

Необходимо более внимательное и серьезное отношение к проблеме исследования тревожности у детей в старшей группе ДОО, так как высокий и очень высокий уровень ее свидетельствует о проблемах ребенка в социальной адаптации и принятии себя как развивающейся личности, что приводит к серьезным последствиям у этих ребят в дальнейшей жизни.

Литература

1. Колягина В.Г. Арт-терапевтические методы психокоррекционной работы по нормализации эмоционально-личностной сферы дошкольников с нарушением речи [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4. № 2. С. 98–114. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Kolyagina.shtml> (дата обращения: 11.08.2019).
2. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста (с использованием песочной терапии) / Е.Л. Емельянова [и др.] // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Т. 24. № 2. С. 30–38.
3. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. № 1. URL: http://psyjournals.ru/files/50825/psyedu_ru_2012_1_Kochetova.pdf (дата обращения: 11.08.2019).
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: Гном и Д, 2002. 168 с.
5. Панфилова М.А. Клинический психолог в работе с детьми различных патологий (с задержкой психического развития и с хроническими соматическими заболеваниями) [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2011. № 6. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 11.08.2019).
6. Шахворостова Т.В., Зобков А.В., Писненко А.Г. Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 3. С. 63–68.

Methods of Correction of Anxiety and Fears in Preschool Children

Shakhvorostova T.V.,

Ph. D. (Psychology), Assistant of the Department “General and pedagogical psychology”, Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia, eugenij96@rambler.ru

The article presents the experience of using various techniques to anxiety and fears reduction in children 5–6 years in one of the pre-school educational institutions in the city of Vladimir. The survey involved 25 children of the older group of kindergarten, was used techniques: “Anxiety Test” (R. Temml, M. Dorky, V. Amen), drawing test “House”. The authors discussed with each child individually the features of the picture (its color, shape, who lives in the house). According to the results of the study, consultations were held with parents. The project “Long live friendship, cheers!” was developed and implemented. The aim was to unite the children’s team and restore friendly communication between children. Several classes of individual correctional work were conducted not only with children, but also with parents of pupils with very high and high levels of anxiety. The survey and the program led to conclusions about the need for more detailed education of parents in the field of interaction with the child, since most of the identified fears were laid in the process of family communication at the age of 2.5 to 4 years.

Keywords: children’s anxiety, fear correction, harmonization of parent-child relations, psychological atmosphere in the family.

References

1. Koljagina V.G. Art-terapevticheskie metody psikhokorreksionnoi raboty po normalizatsii emotsional’no-lichnostnoi sfery doshkol’nikov s narusheniem rechi [Elektronnyj resurs] [Art-therapeutic methods of psychocorrectional work on normalization of emotional and personal sphere of preschool children with speech disorders]. *Klinicheskaya i spetsial’naya psikhologiya* [Clinical and Special Psychology], 2015. Vol. 4, no. 2, pp. 98–114. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Kolyagina.shtml> (Accessed 11.08.2019).
2. Emel’yanova E.L. [i dr.] Korrektsiya trevozhnosti u detei starshego doshkol’nogo vozrasta (s ispol’zovaniem pesochnoi terapii) [Correction anxiety in children of preschool age (with the use of sand therapy)]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial’noi raboty* [Scientific Notes of Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work], 2015. Vol. 24, no. 2, pp. 30–38.
3. Kochetova Ju.A. Psikhologicheskaya korrektsiya detskikh strakhov [Elektronnyj resurs] [Psychological correction of children’s fears]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru* [Psychological Science and Education psyedu.ru], 2012, no. 1. URL: http://psyjournals.ru/files/50825/psyedu_ru_2012_1_Kochetova.pdf (Accessed 11.08.2019).
4. Panfilova M.A. Igroterapiya obshcheniya: testy i korrektsionnye igry. Prakticheskoe posobie dlya psikhologov, pedagogov i roditel’ei. [Game therapy of communication: tests and correctional games. Practical guide for psychologists, teachers and parents]. Moscow: Gnom i D, 2002, pp. 61–63.
5. Panfilova M.A. Klinicheskii psikholog v rabote s det’mi razlichnykh patologii (s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya i s khronicheskimi somaticheskimi zabolevaniyami) [Elektronnyj resurs] [Clinical psychologist in work with children of various pathologies (with mental retardation and chronic somatic diseases)]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektronnyi nauchnyi zhurnal* [Medical Psychology in Russia: electron. sci. journal], 2011, no. 6. URL: <http://medpsy.ru> (Accessed 11.08.2019).
6. Shakhvorostova T.V., Zobkov A.V., Pisenko A.G. Metodika korrektsii destruktivnykh konstruktov povedeniya cheloveka sredstvami analiza semeinykh stsenariiev i mifov [Methods of correction of destructive constructs of human behavior by means of analysis of family scenarios and myths]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial’naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University named after N.A. Nekrasov. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics], 2016. Vol. 22, no. 3, pp. 63–68.