



ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.Е. Турчанинов,
аспирант факультета психологии СПбГУ,
г. Санкт-Петербург

В настоящее время увеличилось количество тревожных детей дошкольного возраста, у которых отмечаются следующие характерные признаки этого состояния: неуверенность в себе, повышенное беспокойство, эмоциональность. Одна из важных задач воспитателя заключается в том, чтобы своевременно распознать таких детей, так как только вовремя оказанная им необходимая помощь может предотвратить развитие невротических состояний и неврозов.

Под тревожностью понимают эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Таким образом, можно сказать о том, что зачастую любая активная деятельность ребёнка сопровождается неопределённостью, неясностью, что может создавать базу для возникновения тревожности.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих.

Тревожность возникает в результате неудовлетворения важных потребностей ребёнка, в частности в потребности познания, общения, а также в глубокой эмоциональной привязанности.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, например, таким, как страх темноты, страх идти в детский сад, страх взрослых и т. д. Причём страхи и тревоги возникают в тех ситуациях, в которых ребёнку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, впечатлительностью и мнительностью. То есть с практической стороны вопроса можно сказать, что тревожное состояние может провоцировать не только невротическое состояние, а так же является непосредственным спутником страха. Тревога, в отличие от страха, не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она проявляется в виде радостного волнения или волнующего ожидания. Состояние безотчётного, неопределённого беспокойства порождает тревогу у ребёнка, боязнь определённых объектов или мыслей, и вследствие этого приводит к чувству страха.

Объединяющим началом для тревоги и страха является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребёнок часто теряется, когда его о чём-то спрашивают или же просят, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает.

Тревожность у детей дошкольного возраста нередко связана с низкой самооценкой, поскольку зачастую бывает так, что перед ребёнком ставят много разных задач, которые он не может осуществить в силу возрастных и индивидуальных особенностей. По этой самой причине в случае неудач, как правило, родители начинают использовать неправильные стратегии воспитания: либо наказывать, либо унижать. Стоит иметь в виду, что тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от своей творческой деятельности, так как при этом испытывают затруднения. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они напряжены и зажаты. Отвечают на вопросы взрослого невнятно, тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Очень важным элементом тревожности является речь, которая может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, или же затруднённой. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребёнок теребит руками одежду, кусает ногти или же манипулирует чем-нибудь.

Тревожность — это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. На физиологическом уровне начинают появляться такие симптомы, как дрожь, холодеет всё тело, ладони становятся влажными, учащается дыхание и сердцебиение, повышается артериальное давление, возрастает общая возбудимость, снижаются пороги чувствительности, тогда когда ранние нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску. Такой ребёнок может совершать много лишних движений, становится неподвижным или же скованным. Данные симптомы свидетельствуют о перенапряжении психофизиологических функций организма. Субъективно тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство и связана с чувствами беспомощности, неопределённости. В отличие от страха, который порождается конкретными причинами и связан главным образом с угрозой самому существованию человека как живого существа, тревожность обычно имеет неопределённый характер и возникает при угрозе (нередко — воображаемой) человеку как личности.

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность), индивидуальную и психологическую особенность, проявляющуюся в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

Ситуативная тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия. В таких условиях тревожность может играть положительную роль, так как способствует концентрации энергии на достижении желаемой цели, мобилизации резервов организма и личности для преодоления возможных трудностей. То есть ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не превосходит определённого оптимального уровня. Безразличие к трудностям и безответственное отношение к поставленным целям при полном отсутствии ситуативной тревожности снижают эффективность деятельности и не позволяют добиться наилучших результатов. Однако и повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает результативность деятельности.

Таким образом, повышенная ситуативная тревожность имеет дезадаптивный характер. Оптимальным является такой уровень тревожности, который сопоставим с объективными условиями, её вызвавшими, и который достаточен для мобилизации сил на преодоление возникающих препятствий.

Ситуативную тревожность у детей может провоцировать резкое изменение привычной обстановки (например, расставание с родителями, поступление в детский сад или школу), а также нарушение отношений со сверстниками. Особого внимания требуют дети с устойчивой личностной тревожностью. Вопрос о её происхождении остаётся дискуссионным. Специалисты, рассматривающие тревожность как свойство темперамента, подчёркивают её природную обусловленность индивидуальными особенностями эндокринной и нервной системы. При рассмотрении тревожности как характеристики личности решающая роль в её возникновении признаётся за социальными факторами.

Существуют так называемые возрастные пики тревожности. На определённых возрастных этапах повышение тревожности бывает связано с неблагоприятием в наиболее значимой для человека сфере деятельности. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6–7 лет главную роль играет адаптация к школе.

Неуверенная позиция ребёнка, его тревожность, в конце концов, могут вести к образованию реакций **психологической защиты**, которые в последствие могут проявляться в виде агрессии, направленной на других, реакции избегания, например, ребёнок будет всячески бояться и избегать контактов с новыми людьми. Возможен также вариант, когда ребёнок использует такой вид психологической защиты, как «уход в мир фантазий». И тогда ребёнок будет часто фантазировать, сочинять нереальные истории часто про то, что его беспокоит. По теории Фрейда, психологические защиты теснейшим образом связаны с тревогой, так как служат естественным механизмом защиты нашего «Эго» от травмирующей ситуации окружающей среды и являются неким индикатором состояния человека. То есть, таким образом, благодаря пониманию проявления защитных механизмов, можно предполагать, что ребёнок испытал какой-либо стресс, или же этому может служить предвестники тревожного состояния.

В практике эффективно распознать тревожных детей помогают проективные (рисуночные) методики. Например, такие, как «Рисунок человека» или «Рисунок семьи». На тревожность могут указывать следующие признаки в рисунках: подчёркнуто прорисованные, преувеличенные глаза (особенно зачёрнённые), тенденция к штриховке (особенно размашистой), сильный нажим, преувеличенное внимание к деталям. Кроме того, в рисунках встречается специфическая «тревожная линия» — длинная линия, состоящая из отдельных мелких штрихов, когда ребёнок как бы боит-

ся провести её всю сразу. Часто если идёт занятие и ребёнку предлагается что-то нарисовать в рамочке, то он переживает по этому поводу, сильно волнуется, так как боится выйти за края рамки, ожидая при этом страх наказания. Отделение рисунков друг от друга линиями, рамочками, нумерация рисунков тоже могут говорить о тревожной заботе ребёнка не спутать собственные рисунки. Иногда рамочки свидетельствуют об особой педантичности, которая часто служит компенсаторным механизмом тревожности. Показатель особой тревожности — хаотичное расположение рисунков, буквально наползающих друг на друга.

Тревожные дети наиболее чувствительны, однако, не каждый ребёнок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей со своим ребёнком. Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте стоит неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребёнка в семье, особенно с матерью. Например, непринятие, отвержение матерью ребёнка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, во взаимопонимании, ласке и защите. Также тревога возникает в жизни ребёнка тогда, когда есть препятствие для реализации его важнейших потребностей:

- потребность в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т. д.);
- потребность в близости, привязанности к человеку или группе людей;
- потребность в независимости, самостоятельности, признании права на собственное «Я»;
- потребность в самореализации и творчестве и т. д.

Тревожность ребёнка может вызываться и особенностями взаимодействия воспитателя с ребёнком. Например, преобладание авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок может приводить к тревоге. И в первом, и во втором случае ребёнок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования воспитателя, «не угодить» ему, переступить жёсткие рамки. Говоря о жёстких рамках, мы имеем в виду ограничения, устанавливаемые воспитателем. К жёстким рамкам относятся: ограничения спонтанной активности в играх (в частности, подвижных), в деятельности, на прогулках в общении между детьми, ограничение детской непосредственности на занятиях, пресечение детской инициативы и т. д. К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей или же какой-либо деятельности. Так, если в процессе деятельности у ребёнка возникают эмоции, их необходимо вы-

Воспитание в дошкольном учреждении

плеснуть или же как-нибудь отреагировать. Часто авторитарный воспитатель препятствует этому или же не знает, как быть и действовать в каждом конкретном случае. Жёсткие рамки, устанавливаемые авторитарными воспитателями, нередко подразумевают и высокий темп занятий, что заставляет ребёнка испытывать постоянное напряжение в течение длительного периода времени и порождает страх не успеть или сделать что-то неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые такими воспитателями, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам и наказаниям. Один из факторов, вызывающий тревожность у детей, может также быть связан с непоследовательным воспитателем, который не может организовать правильно свою деятельность.

Воспитателю также необходимо знать ситуации, которые могут вызывать детскую тревожность, прежде всего ситуацию неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников. По этой самой причине ребёнок может считать, что его не любят, что он плохой, или же испытывать по этому поводу чувство вины. Ещё одной из причин тревожности может являться ситуация соперничества или же конкуренции в группе. И тогда такой ребёнок будет стараться быть первым, стараться всегда всё успевать, что может не соответствовать его истинным желаниям и целям и приводить к фрустрации и усиливать тревогу. Ещё одна ситуация, которая может привести к тревожности — это ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный ребёнок попадает в неё, его тревога обуславливается страхом не оправдать надежд, ожиданий взрослого и впоследствии может приводить к чувству отвергнутости.

Ещё один немаловажный фактор, способствующий формированию тревожности, — частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребёнок постоянно боится оказаться виноватым перед воспитателем.

Можно предположить, что ребёнок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребёнка можно использовать следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.):

Признаки тревожности

Тревожный ребёнок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чём-то.

Воспитание в дошкольном учреждении

3. Любое задание или занятие вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Пожалуйста, суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15–20 баллов.

Средняя – 7–14 баллов.

Низкая – 1–6 баллов.

А теперь давайте поговорим о том, что же нужно делать воспитателям, чтобы помочь ребёнку справиться с его тревогой?

Во-первых, нужно по возможности, контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребёнку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

Во-вторых, не превращать жизнь ребёнка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

В-третьих, тревожному ребёнку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия после предварительной консультации с психологом.

А также можно применять приёмы рисования страхов, рассказов о своих страхах. На таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребёнка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Ребёнок постепенно научится лучше контролировать свои эмоции и чувства. Из психологических методов могут помочь такие направления, как игровая терапия, арттерапия, песочная терапия и куклотерапия.

Как и при работе над другими детскими проблемами, которые возникли не вчера и не вдруг, приготовьтесь к терпеливой систематической работе. К вышесказанному стоит добавить следующие рекомендации.

1. Повышение самооценки ребёнка. Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы воспитатель или взрослый видел достоинства ребёнка, относился к нему с любовью и уважением и умел замечать все его даже самые маленькие успехи.

2. Обучение ребёнка умению управлять своим поведением в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребёнка.

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят — это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Для реализации этих конкретных задач вы можете воспользоваться играми. При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребёнка.

Воспитатель обязательно должен завести беседу с родителями ребёнка, связанную с тревожностью. Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребёнок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах, не может понять, как и чем угодить своим родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Всё это отнюдь не способствует развитию ребёнка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребёнка должны сделать всё, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области. И также всег-

Воспитание в дошкольном учреждении

да помнить, что не бывает совсем неспособных детей. Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать успехи своего ребёнка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребёнка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили.

Главное помнить, для того чтобы донести до родителей ребёнка, что ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, это избавит его от страха насмешки, предательства. Родители тревожного ребёнка должны быть едиными и последовательными, поощряя и наказывая его.

Подобные рекомендации и занятия можно рекомендовать не только воспитателям и педагогам, но и родителям. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передаётся детям, а тревожность воспитателя или педагога — ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребёнку, взрослый должен позаботиться и о себе тоже, так как является частью единой системы.

Литература

1. *Захаров А. И.* Ночные и дневные страхи у детей. Издательство: Речь, 2007.
2. *Костина Л. М.* Методы диагностики тревожности. Издательство: Речь, 2006.
3. *Менделевич В. Д.* Клиническая и медицинская психология. Издательство: МЕДпресс-информ, 2009.

