

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ**

*Халилова Айгуль*

студентка Института психологии и образования Казанского федерального университета

**Новик Наталья Николаевна**

канд. пед. наук, доцент Института психологии и образования Казанского федерального университета

E-mail – [aigulenok-92@mail.ru](mailto:aigulenok-92@mail.ru)

**Аннотация.** Повышенная тревожность детей дошкольного возраста является актуальной проблемой, которую стремятся решить современные педагоги, исследователи и родители. В статье приведен обзор научных исследований по теме тревожности у детей дошкольного возраста, а также методах коррекции тревожности. Материал статьи может быть использован при разработке программ для коррекции тревожности у детей дошкольного возраста в ДОО, а также родителями при самостоятельном поиске инструментов для диагностики и решения проблемы.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, страх, дошкольник, коррекция тревожности, изотерапия.

### **PRESCHOOL ANXIETY MANAGEMENT ISOTHERAPY: THEORETICAL REVIEW OF STUDIES**

**Khalilova Aigul**

student of the Institute of Psychology and Education of Kazan Federal University

**Novik Natalya Nikolaevna**

cand. ped. Sci., Associate Professor, Institute of Psychology and Education, Kazan Federal University

E-mail – [aigulenok-92@mail.ru](mailto:aigulenok-92@mail.ru)

Annotation. Increased anxiety in preschool children is an urgent problem that modern teachers, researchers and parents seek to solve. The article provides an overview of scientific research on the topic of anxiety in preschool children, as well as methods for correcting anxiety. The material of the article can be used in the development of programs for the correction of anxiety in children of preschool age in preschool institutions, as well as by parents in their own search for tools for diagnosing and solving the problem.

Key words: anxiety, anxiety, fear, preschooler, anxiety correction, isotherapy.

Одной из важнейших задач дошкольных организаций, указанной в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия». Большое значение для развития личности дошкольника имеет его психическое здоровье. К сожалению, в настоящее время можно наблюдать увеличение числа детей страдающих повышенной тревожностью, что

негативно сказывается на уровне их психического здоровья. В современном обществе можно заметить, как часто взрослые обращаются за психологической поддержкой к специалистам, в том числе, и для борьбы с тревожностью. Зачастую выясняется, что предпосылки тревожного состояния появились уже в детстве. Слабая изученность особенностей и причин появления тревожности у дошкольников, обуславливает недостаточное применение психолого-педагогических методов работы с ним. По мнению А.И. Захарова, предпосылки к тревоге у детей начинают формироваться уже с семимесячного возраста, при неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт), она в старшем дошкольном возрасте может перерасти в тревожность, имеющий устойчивый характер [5]. Тревога в какой-то степени свойственна каждому, и определяется ведущей потребностью для данного возраста. В дошкольном возрасте это общение с семьей, с другими взрослыми и со сверстниками. Нарушение удовлетворенности данных потребностей порождает тревогу. Поэтому на наш взгляд вопрос профилактики, диагностики и коррекции детской тревожности является актуальным в дошкольном возрасте.

До начала XIX века явления тревожности, тревоги и страха, описывались общим понятием «страх». В современной научно-популярной литературе часто смешивают эти понятия, поэтому важно уметь их разграничивать. Понятие и сущность тревожности многозначна – ее в разное время исследовали такие отечественные ученые как, А.М. Прихожан, А.И. Захаров, В.М. Астапов, А.Н. Веракса, Г.М. Бреслав, И.Г. Швец и другие.

А.М. Прихожан, пишет по этому поводу следующее: «Тревожность – одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Почти в каждой исследовательской работе мы обязательно встретим ссылки на ее неразработанность, неопределенность, неточность и многозначность самого понятия» [9]. В.М. Астапов отделяет эти понятия таким способом: страх – это естественная реакция на ситуацию опасности, тогда как, тревога – неадекватная реакция на ситуацию опасности, и часто преувеличенная [1]. Г.М. Бреслав определяет, что тревожность – личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность – это склонность к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальности [2]. А.М. Прихожан, дает такое определение: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, ожидание неблагоприятия, предчувствие опасности» [8]. В самом общем смысле, согласно «Большому психологическому словарю», тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности, переживание безобъективной угрозы. Имеет эпизодический характер. Страх – реакция на конкретную, реальную опасность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а так же в низком пороге его возникновения. Имеет устойчивый характер. В дошкольном возрасте главной причиной тревожности бывают нарушения детско-родительских отношений [6].

И.Г. Швец, исследуя данную проблему, выявил, что каждый третий ребенок старшего дошкольного возраста имеет высокий уровень тревожности [10]. В настоящее

время нет единой точки зрения о происхождении тревожности. При анализе причин возникновения тревожности у детей, психологи и педагоги все чаще обращают внимание на роль семейного окружения. Семья является самым первым и важным институтом, где ребенок приобретает свой первый опыт социального и эмоционального взаимодействия. Чрезмерная опека или, наоборот, безразличие, отсутствие эмоциональных связей, непредсказуемость родителей, авторитарный стиль родителей, неудовлетворенность реальным образом ребенка, угрозы, запугивания – все это является почвой для возникновения тревоги, а в дальнейшем и тревожного состояния ребенка. Многие могут путать тревожность с личными чертами характера ребенка. Такой ребенок очень «удобный» для родителей, педагогов, он тихий, незаметный, закрытый, замкнутый, не инициативный, тогда как здоровый ребенок должен быть очень активным, всегда в движении, «почемучкой».

Возрастание количества тревожных детей, так же можно связать с тем, что сейчас дети очень ценны – можно наблюдать проблему с деторождением, часто дети рождаются у тех, кому за 30, ребенок может быть единственным и долгожданным. В таком случае родители, особенно мама, будет чрезмерно опекать, контролировать ребенка, все будет решать за него, стараться предоставлять комфортную жизнь, сами не понимая того, что делают только хуже. В наше время на улице редко встретишь самостоятельно гуляющих детей, нет «дворовой жизни», как 20 лет тому назад, в котором ребенок учился самостоятельности, решать проблемы с другими детьми. Взрослые тревожны и это передается детям. Особо чувствительным и мнительным детям сложнее бороться, они впитывают все как губка, легко поддаются внешним факторам. Родительскую тревогу они воспринимают как норму, и сами ведут себя в определенных ситуациях аналогично. Частые конфликты родителей, развод, также может послужить спусковым механизмом для появления тревоги. Во многих случаях ребенок винит именно себя, думает, что не оправдал ожидания родителей.

Попадая в дошкольную организацию, дети с тревогой очень долго адаптируются, они бывают не подготовлены к другому окружению кроме семейного, у них нарушено чувство безопасности, это сказывается и на общении со сверстниками, они не решительны, не идут на контакт. В дошкольном возрасте возрастает потребность в общении со сверстниками, но тревожному ребенку тяжело удовлетворить эту потребность, он боится всякого контакта. Соответственно, его начинают избегать другие дети, с ним не играют, могут насмехаться, что усугубляет тревожное состояние ребенка. В образовательной среде тревожные дети не заметны, робки, боятся отвечать на вопросы, не участвуют в познавательной деятельности, сторонятся всего нового. Все это тормозит их развитие, подготовку к школьной жизни. Педагогу важно вовремя выявить таких детей на раннем этапе, и начать заниматься коррекцией. Дошкольный возраст является сенситивным для личностного и познавательного развития ребенка, и в этом возрасте они легко поддаются различным видам коррекции, а с возрастом становится только сложнее. Конечно, лучше не допускать появления тревоги вовсе, но в силу своей педагогической некомпетентности, родители могут не знать всех тонкостей в воспитании, в психологии детей, и именно тогда на помощь должны приходиться сотрудники дошкольных образовательных организаций – педагоги, психологи.

Детям с высоким уровнем тревожности очень трудно в дальнейшей жизни, ведь их развитие сопровождают негативные стороны проявления высокого уровня тревожности: отсутствие чувства безопасности, замкнутость, отстраненность, низкая самооценка, снижение продуктивной и познавательной деятельности. В рамках лонгитюдного всероссийского проекта исследования детства «Растем вместе», под руководством ведущих ученых факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова и Психологического Института РАО в области психологии развития и образования, в том числе и А.Н. Веракса, было проведено исследование для выявления связи детских страхов с уровнем познавательной деятельности и развитием социальных навыков ребенка. На основании полученных данных, в ходе исследования были сделаны выводы о том, что количество страхов не влияет на успешность познавательного и социального развития. Тогда как повышенный уровень тревожности препятствует успешной когнитивной деятельности ребенка [3]. В.В. Вершинина, И.А. Николаева, М.М. Силакова отметили, что у тревожных детей завышенная самооценка встречается реже, чем у детей не склонных к тревожности. У детей с нормальным уровнем тревожности их собственная оценка себя выше, чем оценки окружающих (мамы и воспитателя). У тревожных детей ситуация обратная, они склонны себя оценивать ниже, чем окружающие взрослые [4]. В свою очередь заниженная самооценка дошкольника сможет негативно отразиться в дальнейшей социализации в общественных институтах, таких как школа, колледж, ВУЗ, работа и т.д.

Для решения данной проблемы, согласно ФГОС ДО, в дошкольной организации разрабатываются коррекционно-развивающие программы, индивидуальные маршруты. Но для этого изначально требуется выявление уровня тревожности у детей. На первом этапе выявления педагог может использовать метод наблюдения, опрос родителей. Однако только результаты данных методов не являются основанием для назначения психолого-педагогической коррекционной работы. Далее, по согласию законных представителей детей, проводятся психолого-педагогические диагностики детской тревожности («Выбери нужное лицо» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен; методика изучения самооценки детей дошкольного возраста «Лесенка» Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн; методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» А.И. Захарова и т.д.) На основании этих результатов педагог, совместно с психолого-педагогическим консилиумом, разрабатывает коррекционно-развивающую программу, а в особых случаях индивидуальный маршрут. Для работы с детьми педагоги используют различные методы и приемы.

Проанализировав коррекционно-развивающие программы Т.С. Савченко, О.Н. Истратовой, Н.В. Макаровой, мы выявили наиболее часто используемые методы коррекции тревожности дошкольников: здоровьесберегающая технология, игротерапия, беседы, обсуждения, изотерапия, арттерапия, телесная терапия, сказкотерапия [1]. Апробации программ показали положительную динамику в эмоционально-личностном развитии детей. По завершению программы количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось.

Мы заметили, что педагоги в практике часто используют изотерапию. Эффективность данной методики неоспорима. Современные исследователи указывают на большую роль изобразительного искусства и игры в формировании психики ребенка (М.В. Киселева, Л.Д. Короткова, А.И. Копытин). В ситуации, когда вербальные контакты между детьми в группе затруднены, изотерапия выступает в роли средства общения,

способствует сплочению и взаимодействию детей. Изобразительная деятельность помогает обогатить и развить внутренний мир ребенка, позволяет корректировать эмоциональное состояние ребенка и решать его внутренние психические проблемы, адаптировать его к учебному учреждению, способствует развитию социальных навыков, творческих способностей [7].

С одной стороны, изотерапия – это инновационный метод психокоррекции и диагностики, с помощью которого можно выявить и корректировать эмоциональное состояние ребенка и помогать решать его внутренние психические проблемы, а с другой стороны технология, в основе которого формируется творческое начало, изобразительная деятельность. Цель у них одна – повышение самооценки; изучение своих чувств; развитие навыков общения; формирование чувства успешности. Применяя метод изотерапии в профилактики и коррекции детских страхов у старших дошкольников, современные педагоги и психологи-практики используют такие приемы и техники как: закрашивание «страшного»; уничтожение зла; дорисовка интересных, интригующих деталей видеоизменение рисунка; украшение мрачного, преобразование в красивое; дорисовка «защитного объекта»; «Рисунок глиной»; «Свободный рисунок в круге»; «Рисование пальчиками»; «Штриховка» и работа с контурами; рисование пальчиками, сухими листьями, губкой. В процессе ребенок учится выражать негативные эмоции в безопасном пространстве, а затем преобразовывать энергию посредством творчества. Можно выбрать работы, где изображены неприятные чувства и эмоции, дорисовать или разорвать, сделав материалом для создания новых шедевров. На основе проделанной работы придумать историю, сочинить сказку. Эффективность применения метода изотерапии основывается на том, что он позволяет выражать чувства на невербальном уровне, что позволяет получить доступ к самым скрытым переживаниям ребенка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным проблемам, переживаниям особенно если он не может сам просто рассказать. Научившись выражать свои чувства на бумаге, ребенок начинает лучше понимать других, учится преодолевать робость, страх перед тем, что не получается. При этом:

- скрытые переживания выражаются свободнее и легче;
- неприятные или тяжелые волнения не воспринимаются, а преобразовываются в творчество;
- появляется возможность отстраниться от внутренних тревог и страхов, что является первым шагом на пути к освобождению от них.

Таким образом, полученные результаты нашего теоретического исследования, в дальнейшем лягут в основу разработки индивидуального маршрута с использованием изотерапии для коррекции тревожности дошкольников, в зависимости от особенностей ее проявления. Изученная научная и современная литература по выбранной теме станет методической базой при выборе инструментов и методов исследования. Ожидается, что полученные результаты станут практикоприменимы и помогут усилить базу материалов для снижения уровня тревожности у детей.

### **Список литературы**

1. Астапов, В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия. / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2017. – 240 с. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант

студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html> (дата обращения: 06.02.2023).

2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций: учеб. пособие для вузов / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл, 2007. – 544 с. – Текст: непосредственный.

3. Веракса, А.Н. Страхи дошкольников: связь с познавательным и социальным развитием / А.Н. Веракса, В.А. Якупова, О.В. Алмазова, Д.А. Бухаленкова, А.М. Рикель // Современное дошкольное образование. – 2016. – №6. – С. 24-28. – Текст: непосредственный.

4. Вершинина, В.В., Особенности самооценки у тревожных детей старшего дошкольного возраста / В.В. Вершинина, И. А. Николаева, М.М. Силакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т.10 – № 5. – Текст: электронный. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN522.pdf> (дата обращения: 20.01.2023).

5. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка? / А.И. Захаров. – М.: Просвещение, 1986. – 243 с. – Текст: непосредственный.

6. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – Текст: непосредственный.

7. Короткова, Л.Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста / Л.Д. Короткова. – СПб.: Речь, 2001. – 109 с. – Текст: непосредственный.

8. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 191 с. – Текст: непосредственный.

9. Прихожан, А.М. Явления, причины, диагностика / А.М. Прихожан // Школьный психолог. – 2004. – 08(152). – С. 28. – Текст: непосредственный.

10. Швец, И.Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников: автореферат дисс. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / И.Г. Швец. – Калужский гос. пед. ун-т. – Калуга, 2001. – 23 с. – Текст: непосредственный.