

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ЧИЛЬДИНОВА КСЕНИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д-р психол. наук, профессор Груздева О.В.

0 прот - 05.05.26
Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Каблукова И.Г.

кабл
Дата защиты

16.06.2026г.

Обучающийся

Чильдинова К.А.

Чильди
Оценка

Красноярск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1 Сущность и характеристика понятия «тревожность».....	8
1.2. Возрастные особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста	12
1.3. Методы и формы профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	20
Вывод по главе 1	27
ГЛАВА 2. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	30
2.1. Организация исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста	30
2.2. Реализация психолого-педагогических условий профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста	46
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования	54
Вывод по главе 2	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является определяющим в становлении личности. Основные свойства и личностные качества закладываются именно в этот период жизни и во многом определяют ее дальнейшее развитие. В этот период формируются основные компоненты личности, а эмоциональная сфера ребенка особенно уязвима для различных внешних и внутренних стрессовых факторов. Повышенная тревожность негативно влияет на процесс адаптации, коммуникативные навыки и общее психоэмоциональное состояние детей, что в дальнейшем может усложнить их учебную и социальную деятельность. Согласно работам отечественных психологов, истоки тревожности, как устойчивого свойства личности, лежат в детстве.

Практические психологи констатируют, что в современном мире увеличивается число детей, которые отличаются повышенным беспокойством. В настоящее время не существует единой точки зрения на причины, лежащие в основе формирования этого явления. Анализ исследований различных авторов позволил рассматривать возникновение детской тревожности как врожденную, психодинамическую характеристику, представляемую в работах А.И. Захарова, Н.Д. Левитова и других, и как условие и результат социализации Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Е. Савина, К. Хорни, Н. Шанина. Другими словами, причины возникновения тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и в социальных, раскрывающихся в условиях социализации.

Таким образом, большинство ученых сходятся во мнении, что зарождение тревожности как личностного свойства относится к дошкольному периоду жизни человека (Л.И. Божович, А.М. Прихожан, А.Д. Захарова), что создает угрозу, как психическому здоровью личности, так и сказывается на качестве ее социального функционирования. При этом ученые отмечают, что

в этот период жизни тревожность, не является устойчивым эмоциональным состоянием.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из приоритетных задач выступает охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Этому способствует создание комфортной и безопасной образовательной среды, т.е. условий, исключающих возможность возникновения тревожности и стресса [49].

Таким образом, профилактика тревожности детей старшего дошкольного возраста является приоритетным направлением работы с детьми в условиях дошкольной образовательной организации и требует определения психолого-педагогических условий, обеспечивающих это направление работы.

В связи с этим возникает проблема исследования: каковы психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста?

Формулировка проблемы позволила определиться с темой исследования: «Психолого-педагогические условия профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: тревожность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи.

1. Путем теоретического анализа рассмотреть научные подходы к определению сущности тревожности и уточнить определение понятия;
2. Изучить возрастные особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста;
3. Выделить и описать психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста;
4. Подобрать диагностический инструментарий для исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста;
5. Реализовать психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации;
6. Проанализировать и оценить эффективность психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагается, что психолого-педагогическими условиями, обеспечивающими профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста, являются:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

Методы исследования: в исследовании использовались две группы методов: теоретические методы (анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; синтез, индукция, дедукция, классификация, теоретическое моделирование) и эмпирические методы (наблюдение, беседа, опрос, формирующий эксперимент).

База исследования: муниципальное дошкольное образовательное учреждение города Сосновоборска Красноярского края.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы воспитателями, педагогами-психологами и родителями для профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста, с целью повышения уровня эмоциональной устойчивости детей и снижения уровня тревожности.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущность и характеристика понятия «тревожность»

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, к трудностям в общении. Тревожность как понятие возникает в рамках психоаналитического подхода и связано с эмоциями и чувствами, которые представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека. Результатом тревожных состояний могут стать вялость, апатия, отсутствие инициативы.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [32, с. 208].

Британский психолог Р.Б. Кеттелл рассматривает тревожность как состояние и свойство личности. Тревога – это эмоциональное состояние с характерным ощущением напряжения. Тревожность – это свойство индивида, характеризующееся тенденцией к частому необъективному ощущению угрозы своему «Я» в различных ситуациях, и тревожными реакциями наружу в ответ на чувство угрозы [44, с. 88].

Следует отметить, что определение "тревожность" не аналогично понятию "тревога", которое в научной литературе рассматривается как переживание, способствующее формированию тревожности. Такое различие не редкость: тревога – это эмоциональное состояние, тревожность — это свойство, черта характера. В отличие от тревоги, термин "тревожность"

используется для обозначения относительно стабильных индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние [34, с. 34-44].

Ч.Д. Спилбергер следующим образом развел понятия тревоги и тревожности. Тревога – это негативное эмоциональное состояние, которое сопровождается внутренним напряжением, беспокойством, активации нервной системы. Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения, и рассматривается как личное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [31, с. 385-386].

В его работах выделяется два основных вида тревожности:

– ситуативная тревожность это: состояние, характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию; может быть различной по интенсивности и динамичной во времени;

– личностная тревожность это: устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревожности, и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций, как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией [39, с. 5-6].

Современные исследования тревожности направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с определенной внешней ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство и личностной тревожности, как устойчивого свойства личности, проявляющегося в постоянной склонности индивида испытывать беспокойство без достаточных на то оснований.

Ситуативная тревожность может проявляться, когда беспокойство приходит и уходит, не откладывая отпечатка на повседневную жизнь человека. В этом случае человек постоянно находится в напряженном состоянии и драматично реагирует на все, что происходит в его жизни. Чувство беспокойства

постепенно переходит в расстройство, которое мешает жить: человек может опасаться выходить из дома или перестает делать то, что ему нравится. На психологическом уровне ощущается как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. На физическом уровне ощущается, как учащённое сердцебиение, повышенное артериальное давление, учащенное дыхание, снижение порогов чувствительности.

Таким образом, ситуативная тревожность является полезной и конструктивной для личности и помогает ей адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и грядущим испытаниям. Она мобилизует в сложных ситуациях, такая тревожность необходима для жизни и успеха в деятельности.

В науке выделено три уровня тревожности:

- низкий, без каких-либо заметных отклонений в поведении индивида;
- средний, как нормальный ответ на негативный раздражитель;
- высокий, выражающаяся в беспочвенной тревоге без наступления вероятной опасной ситуации [2, с. 40].

Высокий уровень личностной тревожности ученые относят к деструктивным проявлениям и характеризуют ее как неспособность сосредоточиться, растерянность и беспокойство, состояние хронического стресса, которое вызывает все, что окружает человека в повседневной жизни. [25, с. 10].

З. Фрейд выделял три типа тревожности: объективная, невротическая и моральная тревожность. Первый тип выражается в реакции страха, на опасность, которая существует в реальном мире. Второй тип – страх перед нечёткой, абстрактной опасностью. Третий тип – «тревожность совести».

Особое внимание З. Фрейд обращал на второй тип тревожности – невротическую тревожность. По мнению автора, данный тип имеет три формы: «свободно плавающая» - об этом типе тревожности З. Фрейд пишет «...тревожный человек носит ее повсюду с собой, и она всегда готова прикрепиться на время к любому более или менее подходящему объекту,

явлению (как внешнему, так и внутреннему)», фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, связанные с определёнными объектами и явлениями, например, высоты, насекомых и т.д.; страх, возникающий при истерии и тяжёлых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью [41, с. 50].

Учеными выделяются две основных формы тревожности. «Под формой тревожности понимают совокупность осознанности, характера переживания и выражения, которые проявляются в поведении и деятельности. Она проявляется в стихийно складывающихся способах преодоления тревожности, а также в отношении ребёнка к этому переживанию» [39, с. 24].

Первую принято называть открытой. Её главной особенностью заключается в том, что переживание протекает сознательно. Вторая категория – скрытая тревожность. При проявлении такой тревожности у человека возникает чрезмерное спокойствие, а также отрицание происходящего.

А.М. Прихожан пишет: «Проведенная работа удовлетворила наличие двух основных категорий тревожности: открытая – осмысленно переживаемая и проявляемая в поведении деятельности в виде состояния боязни, скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо не по мере беспокойства и нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, или косвенным путем через специфические способы поведения» [39, с. 5-6].

Проявляться тревожность может самыми разнообразными способами на психологическом и физическом уровнях. В связи с этим была выведена классификация психических и поведенческих расстройств в соответствии с международной классификацией болезней 10-го пересмотра, представляющей собой специальный перечень медицинских диагнозов и иных состояний, каждому из которых присвоен уникальный код (латинские буквы и цифры), в который выделены признаки тревожного поведения: чувство напряжённости, которое человек испытывает постоянно; уверенность человека в своей неполноценности по сравнению с другими людьми, а также в отсутствии

возможности приспособиться к жизни; боязнь любой «критики в свой адрес и отвержения социума»; отсутствие желания у человека иметь взаимоотношения с другими людьми, если он не уверен, что к нему будут хорошо относиться; потребность обеспечить свою безопасность и введение, в связи с этим, каких-либо ограничений в своей жизни; избегание социальной активности [16, с. 145-147].

А.М. Прихожан писал, что для каждого возрастного периода существует определенные области, которые вызывают повышенную тревогу большинства людей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Чем больше подвержен человек тревоге, тем сильнее он будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его лиц. По результатам отечественных исследований тревожные люди нередко характеризуются низкой самооценкой [39, с. 56].

Таким образом, предпринятый нами теоретический анализ научной литературы позволяет сделать следующие выводы: тревога –эмоциональное состояние с характерным ощущением напряжения. Тревожность – это свойство индивида, характеризующееся необъективным переживанием внутреннего напряжения, беспокойства, дискомфорта и ожидания угрозы. Для описания тревожности учеными используются следующие характеристики: виды тревожности (ситуативная тревожность и личностная тревожность); уровни тревожности (низкий без заметных отклонений в поведении индивида; средний как нормальный ответ на негативный раздражитель; высокий выражающийся в беспочвенной тревоге без наступления вероятной опасной ситуации); формы тревожности (открытая тревожность и скрытая тревожность); типы тревожности (объективная тревожность, невротическая тревожность, моральная тревожность); фазы тревожности (острая фаза, регулируемая фаза, «культивируемая» фаза).

1.2. Возрастные особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста

В настоящее время наблюдается рост числа тревожных детей, которые проявляют повышенный уровень беспокойства. Тревожность часто изучается как основной фактор индивидуальных различий. Однако вопрос о том, относится ли тревожность к определенному уровню психической организации человека, остается спорным, поскольку ее можно рассматривать как индивидуальную черту, так и как свойство личности.

То, как ребенок будет выстраивать отношения со своим окружением зависит от развития личных особенностей. В зависимости от этого он будет выстраивать свои взаимоотношения, определять свои ценности и интересы, а также осуществлять выбор предпочтений и направления деятельности. Все эти факторы в конечном итоге влияют на уровень тревожности ребенка.

Согласно данным современных исследований, первые проявления тревоги могут быть зафиксированы у детей начиная с 7 – месячного возраста. Под воздействием негативных факторов в период старшего дошкольного детства, эти проявления могут трансформироваться в тревожность, определяемую как устойчивую личностную характеристику.

Дошкольное детство - большой отрезок жизни ребенка. Условия жизни в это время расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности. Он испытывает желание включиться в эту взрослую жизнь, что, конечно, ему еще недоступно. Кроме того, он стремится к самостоятельности. Однако именно этот период является уязвимым для появления повышенной тревожности, связанной с различными факторами окружающей среды и особенностями воспитания.

В дошкольном возрасте заканчивается созревание клеток в головном мозге. В этом возрасте дети возбудимы, поэтому нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных монотонных заданий, строго дозировать нагрузки, так как у детей еще недостаточно развито ощущение усталости. Особенности психического развития детей связаны с особенностями

нервной системы. Высшая нервная деятельность у них характеризуется неустойчивостью нервных процессов [19, с. 112-115].

Гармоничное развитие физиологических и психических процессов очень важно для последующего формирования личности и освоения новых видов деятельности. Дошкольный возраст чувствителен к внешним воздействиям. В этом возрасте закладываются основы и начинается всестороннее формирование личности ребёнка: его самооценки, развитие познавательных процессов и мыслительных операций, навыков общения [27, с. 320].

Социальная ситуация развития дошкольника связывается с игровой деятельностью. Другими словами, ребенок воспринимает социальное окружение через игру, которая раскрывает ему смысл человеческого взаимодействия в различных ситуациях. Особая роль в освоении ребенком социальных отношений отводится сюжетно-ролевой игре – особой форме познания действительности. Она возникает в силу того, что ребенок способен представлять действия взрослых и стремится к их выполнению.

В игре, прежде всего, дошкольник учится полноценному общению со сверстниками, он учит подчинять себя правилам игры, совершенствуются его нравственные оценки (появляются понятия «хорошо», «плохо»), формируются новые потребности, осваиваются новые виды творческой деятельности (рисование, лепка из пластилина). Дети в игровой форме имитируют жизнь взрослых. Многие дети в этом возрасте посещают детский сад, тем самым получают первый опыт социального взаимодействия. В этом возрасте ребёнок начинает более полно воспринимать окружающий мир. Основным объектом его наблюдений являются родители [9, с. 92-94].

В дошкольном возрасте практически любой ребенок достаточно хорошо усваивает язык чувства. Язык чувства представляет собой некие принятые в конкретный временной период в обществе формы выражения переживаний при помощи мимики и пантомимики [2, с. 37]. Несмотря на столь хорошее восприятие, сами дошкольники все еще остаются достаточно непосредственными и импульсивными в рамках выражении собственных

эмоциональных переживаний. Эмоции, которые испытывают дети дошкольного возраста, достаточно легко прочитываются исходя из их поведения и мимики. Поведение ребенка в определенных ситуациях (как стандартных, так и критических), мимические выражения и пантомимика выступают в качестве значимого показателя в исследовании и понимании внутреннего мира ребенка, причинах и мотивах его поведения и деятельности.

Процесс развития ребенка сопровождается рядом кризисных этапов. Одним из проявлений кризисного периода можно назвать состояние тревожности, которое ярко проявляется при наступлении кризиса в трехлетнем возрасте, связанное с отрывом ребенка от матери с началом посещения детского сада. Позднее (старший дошкольный возраст) тревожность у детей возникает по разным причинам: низкая самооценка, переход к новым видам деятельности (учебная, процесс подготовки к школе).

Детская тревожность выражается в отрицательном эмоциональном фоне ребенка, определяется подавленностью, неконтактностью, плохим настроением, удивлением, страхом, непониманием. Ребенок практически не улыбается или делает это наигранно (искаженно). Лицо выражает грусть или имеет нейтральное выражение [29, с. 15-18].

Склонные к тревожности дети находятся в депрессии, мало контактируют с внешним миром, что вызывает страх. Это постепенно приводит к низкой самооценке и выраженному пессимизму. Тревожный ребенок склонен к колебаниям, боязливый, неуверенный, робкий, несамостоятельный, нередко инфантилен, податливый, восприимчивый. Это вызывает возникновение реакций психологической защиты в виде деструктивного поведения, направленного на других, или замкнутости [1, с. 56].

По мнению А. И. Захарова, тревожность проявляется в виде истощения, усталости, плаксивости. У ребенка болит голова, нарушен сон, он обидчив и раздражителен. Он находится в состоянии перевозбуждения, боится чего-то не успеть сделать, капризен и часто нарушает дисциплину [4, с. 10-15]

Дети с высоким уровнем тревожности склонны к нервным расстройствам. Например, тревожные дети часто грызут ногти, сосут пальцы, крутят волосы и т.д. Такие процедуры снижают стресс и несколько расслабляют ребенка. [2, с. 37].

Г.М. Прихожан выделила и охарактеризовала следующие типы тревожности: беспредметная тревожность, которую ребенок не может соотнести с конкретными объектами; тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения» [39, с. 134-136].

Прихожан А.М. считает, что «предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность нервной системы, но не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком» [40, с. 34].

А.И. Захаров выделяет факторы, которые могут повлиять на возникновение тревожности у дошкольников: страхи, которые есть у родителей, особенно у матери ребенка; тревожность при общении с детьми и отчуждение ребенка от общения с ними; отвержение своего ребенка родителями; санкции, запреты и требовательность со стороны родителя или абсолютное попустительство; трудности в отношении половой идентификации с родителем этого же пола; конфликты между отцом и матерью в семье; психологические травмы, например, испуг, который обостряет возрастную восприимчивость ребенка; копирование страхов сверстников в ходе общения с ними [11, с. 22-25].

П. Бейкер и М. Алворд сформулировали признаки тревожности у дошкольников. Среди них: чувство беспокойства, проявляющееся постоянно; сложность, или даже невозможность сосредоточиться на чём-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность, вспыльчивость; нарушения сна (бессонница). В своих исследованиях они приходят к мысли, что у ребёнка присутствует тревожность, если хотя бы один

из «вышеперечисленных признаков постоянно проявляется в его поведении» [23, с. 49–57].

В качестве центральной причины тревожности во многих научных работах выделяют факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать–ребенок». Однако сведения о факторах детско-родительских отношений, которые являются специфическими с точки зрения возникновения у детей устойчивой тревожности в современной научной литературе довольно немногочисленны. Кроме того, необходимо учесть, что факторы семейного воздействия относятся преимущественно к детям дошкольного и младшего школьного возраста [41, с. 88].

Еще одной причиной тревожности является завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности [41, с. 88]. Е.Н. Савина и И.В. Шанина отмечают, что постоянная изменчивость требований взрослых, зависимость их поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, который не может решить, как ему следует поступать в том или ином случае [46, с. 11-14]. Отсюда, у дошкольников тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в защищенности со стороны ближайшего окружения.

В старшем дошкольном возрасте тревожность еще не является полноценным личностным образованием, она является функцией неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми. Нарушения в социальном статусе ребенка также можно отнести к причинам тревожности. Если у ребенка есть несоответствие между тем положением, которое он действительно занимает в коллективе, и тем положением, которое он стремится занять.

Высокий уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста негативно влияет на развитие личности и часто приводит к ее дезадаптации [22 с. 183-185]. «Тревожность у детей может проявляться ситуативно, обычно она связана с будущим, которое еще не известно ребенку. Однако если ребенок

часто тревожится, и тревога становится устойчивым состоянием, говорят о возможном развитии тревожного характера» [24, с. 162-164].

Н.В. Репина считает, что «тревожность и страх обладают общим свойством – они базируются на эмоциях. Только лишь страх возникает тогда, когда угроза действительно имеет место быть. А тревожность появляется у человека, как предчувствие. Сопровождаясь при этом физиологическими изменениями в организме: потоотделением, расширением зрачков и другими проявлениями» [45, с. 60-63].

Страх и тревожность у детей дошкольного возраста – это два разных эмоциональных состояния, хотя они могут быть связаны и иногда выглядеть одинаково. Вот их основные отличия: страх – это эмоциональная реакция на конкретную и очевидную угрозу или опасность (например, темнота, собака, разлука с родителями). Это связано с определенной ситуацией или объектом. Тревожность – более обобщённое состояние неопределённой тревоги, беспокойства или страха, которое может возникать без явной причины или при отсутствии очевидной угрозы. В целом можно сказать, что страх – это более конкретное и ситуативное эмоциональное состояние, связанное с конкретной угрозой, а тревожность – более общее состояние внутреннего беспокойства, которое может присутствовать независимо от конкретных причин [24, с. 162-164].

Следует согласиться с мнением А.И. Захарова о том, что «в старшем дошкольном возрасте, страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, так как они больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной, переходящий характер» [20, с. 90-91].

В исследованиях Б. Кочубей, Е. Новиковой установлено, что тревожность девочек по своему содержанию отличается от тревожности мальчиков, причем, чем старше дети, тем значительнее эта разница. Тревожность девочек чаще бывает связана с другими людьми: их беспокоит отношение окружающих,

возможность ссоры или разлуки с ними. Мальчиков чаще всего тревожит насилие в разных его аспектах [24, с. 162-164].

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность современных дошкольников выражается в эмоциональном нарушении, приводящим к изменению поведения, в частности в поиске опоры, зависимости от внешнего окружения, пассивности, отсутствии любопытства, избегании неизвестности, плохом настроении, уходе в себя, социальной изоляции, снижении самооценки и как следствие, снижении адаптивных способностей и общем ухудшении здоровья. Тревожность ведет к переутомлению, снижению работоспособности, так как много ресурсов расходуется на негативные эмоциональные переживания, снижается общая активность ребенка, инициативность в общении и деятельности. Наличие тревожности детерминирует возникновение проблем в коммуникации, контакты сведены к минимуму, интерес к деятельности снижен, самооценка заниженная. Ситуативная тревожность может переродиться в личностную тревожность из-за накопления ребенком негативного опыта, закрепления тревожности в поведении и установления стабильных форм её проявления.

1.3. Методы и формы профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста

Профилактика тревожности детей дошкольного возраста требует комплексного подхода и взаимодействия всех участников образовательного процесса: детей, родителей, воспитателей и педагогов-психологов. Прежде чем спланировать меры для профилактики тревожного состояния ребенка, необходимо установить причины, по которым оно возникает. Как уже мы описывали выше, в большинстве случаев причинами появления и развития тревожности детей старшего дошкольного возраста служат проблемы взаимоотношения в семье, взаимоотношения со сверстниками, завышенные требования со стороны родителей и педагогов. Таким образом, можно выделить субъектов профилактического воздействия: работа проводится не только с дошкольником, проявляющим тревожность, но и с членами его семьи, детским коллективом, который ребенок посещает.

Для решения задач исследования необходимо рассмотреть методы, формы и виды профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста.

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова профилактика понимается как совокупность мероприятий, имеющих предупредительный характер и направленных на сохранение и укрепление нормального порядка [35, с. 456.].

Л.В. Мардахаев определяет профилактику как реализацию комплекса мер, направленных на недопущение возникновения отклонений в развитии или воспитании [30, с. 234].

М.А. Галагузова рассматривает профилактику как совокупность различных мероприятий, направленных на предупреждение или устранение основных условий, которые вызывают разнообразные отклонения социального характера у детей [10, с. 315].

Таким образом, под профилактикой понимается комплекс мер, направленных на устранение факторов, вызывающих нарушения, отклонения,

проблемы в развитии человека. Профилактика применяется в разных областях жизнедеятельности человека, каждая из которых имеет свои особенности и направления. Сегодня речь ведут о медицинской профилактике, экологической профилактике, психологической профилактике, психолого-педагогической профилактике, педагогической профилактике и т.д.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет три вида профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичной профилактикой называют систему мер, которые направлены на недопущение возникновения и влияния на личность различных факторов риска. Вторичной профилактикой называют совокупность мер, которые направлены на устранение уже имеющихся факторов риска, которые могут при определённых условиях привести к возникновению или ухудшению проблем. Третичной профилактикой называют комплекс мер, которые направлены на реабилитацию.

В рамках данной работы интерес представляет профилактика тревожности, которая относится к психологической профилактике и понимается как комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения или усиления тревожных состояний, снижение уровня тревожности и укрепление психологической устойчивости человека. Её цель – купировать симптомы, минимизировать факторы риска и создать условия для стабильного эмоционального благополучия.

К формам профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста относятся следующие: коллективная форма работы; групповая форма работы; работа в парах; индивидуальная форма работы. Коллективная форма работы представляет собой работу со всем детским коллективом одновременно. Широкое распространение получила такая форма как занятие. Групповая форма работы позволяет работать с небольшим количеством детей, и объединять их в группы по каким-либо признакам. Например, по уровню развития, по половому признаку и так далее. Это улучшает эффективность работы, а также делает его разнообразным и повышает интерес детей. Так

можно разрешить конфликт между детьми или развивать позитивные взаимоотношения в группе. Парная форма работы предполагает работу детей в паре, что очень объединяет детей, учит их взаимодействовать друг с другом, развивает опыт общения. Пары можно формировать по желанию педагога или по желанию детей. Индивидуальная форма работы, является самой оптимальной формой работы с ребенком. Она предполагает наличие индивидуального подхода к ребёнку. Однако, ее очень сложно организовать в учреждениях образования, так как следует уделить внимание большому количеству детей [50, с. 125-126].

Профилактика тревожности детей старшего дошкольного возраста реализуется в следующих направлениях: создание безопасной и благоприятной среды, развитие эмоциональной устойчивости и формирование позитивных межличностных отношений.

Для эффективной профилактической работы по снижению уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста важно создавать благоприятную эмоциональную атмосферу в семье и детском коллективе. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Детско-родительские отношения являются одним из главных факторов возникновения тревожности детей. Без своевременной профилактики, как отношений, так и психологического состояния ребёнка, тревожность может стать постоянным спутником человека на протяжении всей жизни.

В дошкольном учреждении правила, установленные авторитарными педагогом, часто включают в себя быстрый темп занятий, который заставляет ребенка быть в состоянии постоянного напряжения на протяжении длительного времени. Это может вызывать тревожность, поскольку ребенок

может не уложиться вовремя или сделать что-то неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые педагогами, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам. Для профилактики тревожности детей в группе дошкольного учреждения, педагогу необходимо создать безопасную среду. Задача воспитателя - создание условий для позитивного взаимодействия, устранения конфликтных ситуаций. Формирование сплоченного коллектива, развитие чувства принадлежности, поощрение доброжелательного поведения, учить детей распознавать и называть свои эмоции, развивать эмпатию и взаимопомощь, объяснять, как справляться с негативными чувствами (разговор, дыхательные упражнения, творчество). Для эмоционального комфорта тревожного ребенка в группе следует вовлекать его в игры других детей, хотя бы на второстепенные роли, поощрять малейшие проявления инициативы. Благоприятно сказывается на снижении тревожности детей различные праздничные, театральные и досуговые мероприятия.

При профилактике тревожности дошкольников важно внимательно относиться к индивидуальным особенностям и состоянию ребёнка. Это предполагает учёт причин возникновения тревожности. Одним из таких методов профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста будет песочная терапия. Эта методика используется в индивидуальной работе с ребенком, с целью определения его психологических проблем и ресурсов для их решения. В процессе песочной терапией дети могут проигрывать различные ситуации, которые вызывают у них трудности в реальной жизни. Это может быть конфликт с родителями, страх перед детским садом или социальными ситуациями. Через игру и взаимодействие с игрушками и игровыми атрибутами ребенок может находить новые решения и адаптироваться к трудным для него ситуациям. Наблюдая за процессом детской игры, можно мягко корректировать действия ребенка, помогая ему находить эффективные способы разрешения конфликтов [39, с. 18-19]. На занятиях по песочной терапии можно рисовать на песке, наблюдать, как он

пересыпается, строить из песка, погружать руки в песок. Элементы песочной терапии помогают ребенку раскрепоститься, почувствовать, назвать и принять свои эмоции.

Еще одним методом профилактики тревожности выступает психогимнастика. Психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности для детей старшего дошкольного возраста. «Эта методика базируется на использовании физических упражнений в сочетании с психологическими техниками для укрепления эмоционального благополучия ребенка» [39, с. 22].

Психогимнастика – это «специальные занятия (зарисовки, упражнения, игры), направленные на развитие и координацию когнитивных и эмоциональных аспектов развития ребенка. [48, с. 410–412]. Психогимнастика учит детей справляться с жизненными трудностями, понимать взаимосвязь мыслей, чувств, действий и осознавать, что эмоциональные проблемы вызваны не только ситуациями, но и ложным восприятием» [17, с. 29–34]. В психогимнастике дети изучают различные эмоции, умение ими управлять. Таким образом, «психогимнастика примыкает к психологическим, педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является поддержание психического здоровья и профилактика эмоциональных расстройств у детей. На занятиях психологической гимнастикой дети изучают азбуку, которая выражает эмоции, то есть выразительные движения. Основная цель – преодолеть коммуникативные барьеры, развить умение лучше понимать себя и других, снять психическое напряжение и создать возможности для самовыражения» [21, с. 134].

Таким образом, психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности у детей, объединяя физические упражнения с психологическими техниками.

Для профилактики тревожности важно формировать у детей навыки саморегуляции и обучать техникам релаксации. Это помогает детям управлять эмоциями, поведением и вниманием, что уменьшает проявления негативных

реакций на стрессовые ситуации. Метод активной нервно-мышечной релаксации помогает снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе, борьбы с тревожным состоянием. Целью проведения релаксации является снятие внутреннего мышечного напряжения, приведение нервной системы и психики дошкольников в состояние покоя. Если «релаксационные паузы» включить в режим дня детского сада, то это благоприятно скажется на нервной системе ребенка [13, с. 56-59].

По мнению Ю.А. Кочетовой, «игровая терапия является наиболее распространенным методом профилактики тревожности. Данный метод считается наиболее эффективным, поскольку является привычной и любимой деятельностью ребенка» [25, с. 3]. Игровая терапия помогает ребенку выразить свои переживания через и найти способ решения проблемы в активной деятельности с игрушками, различными материалами, во взаимодействии с членами группы. В работе с детьми применяется гуманистическая игровая терапия и сказочная игротерапия. Основным принцип такой терапии — понять ребенка, а не управлять им, научить его видеть себя и свое «Я» с разных сторон, правильно оценивать поступки, усилить уверенность в себе, помочь принять себя как личность [35, с. 18-19]. Ход игр позволяет вести наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка, отмечая имеющиеся отклонения. Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребёнка-дошкольника; игра определяет его отношения с окружающими людьми, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности. Игра представляет собой попытку детей организовать свой опыт и с игрой связаны те редкие моменты жизни детей, когда они чувствуют себя в безопасности и могут контролировать собственную жизнь» [23, с. 347-353].

Снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста обеспечивает участие в профилактической деятельности родителей детей. Правильное отношение родителей к воспитанию проявляется в признании ребенка, как индивидуальности, признании его как полноправного члена семьи, уважении его прав. Неблагоприятная обстановка в семье может способствовать развитию неврозов, страхов, тревожности, эмоционального дискомфорта ребенка. В тоже время у детей формируется низкая самооценка, которая часто становится непреодолимым барьером в дальнейшей жизни [14, с. 36-39]. Высокую вероятность возникновения тревожности у ребенка ученые видят в воспитании «по типу гиперпротекции» (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). Детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей симбиотические отношения с ребенком. Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. В группе риска повышенного уровня тревожности — дети, которые растут и воспитываются в неблагополучной обстановке: плохие бытовые условия, родители, страдающие психоэмоциональными расстройствами либо зависимостями (алкоголизм, наркомания).

Таким образом можно сделать вывод, что создание благоприятной среды в семье и группе детского сада, развитие коммуникативных навыков детей и умения понимать эмоциональные состояния, а также использование специальных методик и форм работы способствуют профилактике тревожности детей старшего дошкольного возраста. Позитивное мировосприятие у дошкольников играет ключевую роль в снижении тревожности, так как оно способствует формированию уверенности, эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции. Воспитание позитивного мировосприятия у детей старшего дошкольного возраста

формируется под влиянием семейного воспитания, образовательной среды и социального опыта.

Исходя из вышесказанного можно выделить и сформулировать психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

Вывод по главе 1

Подводя итоги теоретическому анализу, следует отметить, что тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в увеличенной предрасположенности испытывать беспокойство в самых разных жизненных обстановках, в том числе и в тех, что к этому не предрасполагают [31, с. 385-386]. Для описания тревожности учеными используются следующие характеристики: виды тревожности (ситуативная тревожность и личностная тревожность); уровни тревожности (низкий без заметных отклонений в поведении индивида; средний как нормальный ответ на негативный раздражитель; высокий выражающийся в беспочвенной тревоге без наступления вероятной опасной ситуации); формы тревожности (открытая тревожность и скрытая тревожность); типы тревожности (объективная тревожность, невротическая тревожность, моральная тревожность); фазы тревожности (острая фаза, регулируемая фаза, «культивируемая» фаза).

Тревожность детей старшего дошкольного возраста является многоаспектным и сложным явлением, обусловленным сочетанием психологических, социально-эмоциональных и индивидуальных факторов. В ходе анализа научной литературы были выявлены основные причины и факторы развития тревожности детей старшего дошкольного возраста. В качестве центральной причины тревожности во многих научных работах выделяют факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать–ребенок». Особенности проявления тревожности в этом возрасте включают разнообразные поведенческие, эмоциональные и физиологические признаки, такие как повышенная застенчивость, страхи, тревожные реакции в новых ситуациях, а также физиологические проявления в виде учащенного сердцебиения и нарушений сна.

Важной особенностью является то, что у детей этого возраста тревожность часто носит ситуативный характер и связана с их развитием и опытом. Ситуативная тревожность может перерождаться в личностную

тревожность из-за накопления ребёнком негативного опыта, закрепления тревожности в поведении и установления стабильных форм её проявления.

Психолого-педагогическими условиями, обеспечивающими профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста, могут выступать:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

ГЛАВА 2. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста

Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста имеет важное значение для своевременных профилактических воздействий. В исследовании тревожности детей старшего дошкольного возраста широко используются разнообразные методы и методики, получившие научное обоснование в возрастной психологии, и позволяющие получить максимально объективную картину внутреннего состояния ребенка.

Объективность, надежность и валидность полученных данных являются основными критериями выбора методов исследования детской тревожности. Создание доверительной атмосферы в процессе диагностики, обеспечивает возникновение у ребенка чувства безопасности и обуславливает условия для свободного проявления своих переживаний.

Во многих работах ученые обращают внимание на комплексность подхода к диагностике тревожности, речь идет об использовании нескольких методов исследования, что позволяет получить более полное представление о состоянии ребенка и снизить риск ошибок [8, с. 154].

С этой целью в последние годы активно развивается использование компьютерных технологий и мультимедийных средств в диагностике тревожности. Например, автоматизированные системы анализа поведения или виртуальные среды моделирования ситуаций, вызывающие у ребенка тревогу. Такой подход обеспечивает более точные и объективные данные.

Внедряются мультифакторные методы, включающие физиологические показатели — изменение сердечного ритма, уровень кортизола — что позволяет дополнительно оценивать физиологические реакции на стресс и тревогу [4, с. 95-98].

При выборе диагностических методов и методик в этом возрасте предпочтение отдается: наблюдению, проективным заданиям, психологическим тестам, методам оценки поведения и эмоционального состояния, анкетным опросам и интервью, ориентированным на родителей и воспитателей. Коротко раскроем каждый из них.

Наблюдение — один из наиболее распространенных методов, позволяющий фиксировать поведенческие реакции ребенка в естественной или специально организованной ситуации. В ходе наблюдения оцениваются проявления тревожности: избегающее поведение, реакции на новые ситуации, реакции на стрессовые стимулы, мимика, жесты, позы.

Преимущество этого метода состоит в возможности фиксировать поведение в естественной среде без прямого вмешательства. Недостатки связаны с субъективизмом оценки, возможным влиянием наблюдателя на поведение ребенка. Для повышения надежности этого метода рекомендуется использовать стандартизированные шкалы, например, шкалу наблюдения за тревожностью (по Воронковой А. А.).

Проективные задания основаны на предположении, что внутренние переживания ребенка могут проявляться через его художественные или вербальные выражения. В практике широко используются: рисуночные задания — рисование семьи, дома или дерева, анализ рисунка позволяет выявить внутренние конфликты, страхи, тревожные реакции; рассказы по картинкам — ребенку показывают серию изображений, после чего он рассказывает свою историю, анализ содержания рассказа дает информацию о внутреннем мире ребенка.

Проективные методики хорошо подходят для дошкольников, так как позволяют снизить уровень тревожности при выявлении скрытых переживаний, а также стимулируют естественное самовыражение [28, с. 34-35].

Анкеты и интервью — важные инструменты оценки тревожности, особенно при необходимости получения информации от родителей,

воспитателей или самих детей (при наличии соответствующих навыков). В этом возрасте применяются адаптированные анкеты, включающие простые вопросы и шкалы оценки. Пример — «Шкала тревожности у детей» (адаптированная версия), включающая пункты о реакции ребенка на новые ситуации, взаимодействие с сверстниками, проявление нервозности. Также используют полуструктурированные беседы, позволяющие уточнить особенности поведения и эмоциональных реакций.

Разработаны специальные психологические тесты, адаптированные к возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста. Они включают игровые ситуации, задания с выбором ответов или оценкой реакции на визуальные стимулы. Важным достоинством таких тестов является стандартизация и возможность получения количественных данных о степени тревожности.

Оценка поведения и эмоционального состояния предполагает фиксацию проявлений тревожности через наблюдение за мимикой, жестами, реакциями в различных ситуациях. Используются стандартизированные шкалы оценки эмоциональных проявлений (например, шкала тревожных реакций по Гончаровой Е.В.) [11, с. 22-29].

Таким образом, комбинация различных методов исследования тревожности повышает точность полученных результатов.

Предпринятый нами анализ диагностических методик исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет утверждать, что наибольшее распространение в реальной практике работы с детьми имеют методики, в основе которых лежит метод проективных заданий методики. Они позволяют выявить особенности эмоционального состояния ребёнка на неосознаваемом уровне, что связано с механизмом проекции — символическим переносом содержания внутреннего мира на внешний.

Выделяются некоторые преимущества проективных методик:

- эффективность для установления контакта с ребёнком — они, как правило, вызывают интерес, который вовлекает ребёнка в выполнение заданий;
- возможность раскрыть те личностные стороны, которые трудно поддаются изучению с помощью других методов;
- возможность изучить скрытые формы проявления тревожности— например, через анализ продуктов воображения и фантазии, которые ребёнок может проецировать на внешний материал.

Одной из методик, позволяющей определить тревожность ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми, является «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)». Методика предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет и позволяет определить уровень тревожности ребенка.

Для проведения методики используется стимульный материал, состоящий из 14 рисунков размером 8,5x11 см. Для детей разного пола имеется отдельный комплект рисунков: для девочек на рисунках изображены девочки, для мальчиков на рисунке изображены мальчики. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Диагностическая процедура проходит в отдельной комнате, индивидуально с каждым ребенком. Ребенку предъявляют рисунки в строго перечисленном порядке один за другим и дают инструкцию: «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное?», а далее называют ситуацию.

Детям предлагаются типичных для него жизненные ситуации общения с другими людьми в следующем порядке: игра с младшими детьми; прогулка ребенка с мамой и младенцем; объект агрессии; одевание; игра со старшими детьми; укладывание спать в одиночестве; умывание; выговор; игнорирование; агрессивное нападение; собирание игрушек; изоляция; ребенок с родителями; еда в одиночестве.

Сделанные ребенком выборы вносятся в протокол. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{количество эмоциональных негативных выборов}}{14 \times 100\%}$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ результатов позволяет определить особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Т.е. выделить те ситуации, которые вызывают тревожность: связанные со страхом агрессии, с ревностью к сиблингам, со страхом наказания или нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

Таким образом, «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)» позволяет наиболее полно и качественно исследовать тревожность детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании тревожности приняли участие две группы детей старшего дошкольного возраста в возрасте от 5 до 6 лет, из них 13 мальчиков, 17 девочек, воспитанников муниципального детского сада г. Сосновоборска Красноярского края.

Первичные результаты эмпирического исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста представлены в Таблице 1 и Таблице 2.

Таблица 1

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста группы 1 по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

Код ребенка	Типичных ситуаций общения с людьми														Уровень тревожности
	игра с младшими детьми	прогулка ребёнка с мамой и младшим	объект агрессии	Одевание	игра со старшими детьми	укладывание спать в одиночестве	умывание	выговор	игнорирование	агрессивное нападение	собрание игрушек	изоляция	ребенок с родителями	еда в одиночестве	
1	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	42,8% средний
2	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	50% средний
3	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
4	+	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	35,7% средний
5	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
6	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	28,5% средний
7	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	57,1% высокий
8	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
9	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	42,8% средний

Окончание таблицы 1

10	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	57,1% высокий
11	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	28,5% средний
12	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	42,8% средний
13	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	50% средний
14	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	57,1% высокий
15	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	35,7% средний
	+4 -11	+5 -10	+8 -2	+11 -4	+9 -6	+9 -6	+11 -4	+9 -6	+10 -5	+6 -9	+12 -3	+9 -6	+14 -1	+15 -0	

Анализ результатов, представленных в Таблице 1, позволяет сделать следующие выводы: высокий уровень тревожности характерен для 3 детей – 20%, средний уровень тревожности у 9 человек – 60%, низкий у 3 детей – 20%.

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение А, Рисунок 1).

Наибольшее количество негативных реакций у детей в первой группе вызвала ситуация «игра с младшими детьми». На эту ситуацию негативно отреагировали 11 детей, что составляет 73% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию лишь 27% старших дошкольников.

Второй ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «прогулка ребенка с мамой и младенцем». На эту ситуацию негативно отреагировали 10 детей, что составляет 66% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 34% старших дошкольников.

Третий ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «агрессивному нападению». На эту ситуацию негативно отреагировали 9 человек, что составляет 60%, позитивно отреагировали 6 детей - 40%.

Четвертый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «игра со старшими детьми», «укладывание спать в одиночестве», «выговор», «изоляция». На эти ситуации негативно отреагировали 6 детей, что составляет 40% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 60% старших дошкольников (9 детей).

Пятый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «игнорирование». На эту ситуацию негативно отреагировали 5 детей, что составляет 33% опрошенных, позитивно отреагировали на эти ситуацию 67% старших дошкольников (10 детей).

Шестой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуациям «одевание», «умывание». На эти ситуации негативно отреагировали 4 детей, что составляет 26% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 74% старших дошкольников (11 детей).

Седьмой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «собираение игрушек». На эту ситуацию негативно отреагировали 3 детей, что составляет 20% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 80% старших дошкольников (12 детей).

Восьмой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «объект агрессии». На эту ситуацию негативно отреагировали 2 человека, что составляет 13% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 87% старших дошкольников (13 детей).

Последнее место среди наиболее тревожных ситуаций в контрольной группе детей принадлежит ситуации «еда в одиночестве». На эту ситуацию все 100% детей (30 человек) отреагировали позитивно, негативных реакций на эту ситуацию среди детей старшего дошкольного возраста не выявлено.

Таким образом, ситуацией, вызывающей у большинства детей в первой группе, негативные эмоциональные состояния является «игра с младшими детьми»; ситуацией, вызывающей у большинства детей, позитивные эмоциональные реакции является «еда в одиночестве».

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение А, Рисунок 2).

Далее сгруппируем ситуации, вызывающей у большинства детей тревожность. К ситуации связанной со страхом агрессии относятся следующие – объект агрессии, игра со старшими детьми, выговор, агрессивное нападение. К ситуации, связанной с ревностью к сиблингам относятся -игра с младшими детьми, прогулка ребёнок с мамой и младенцем. К ситуации, связанной со страхом наказания относятся - собираение игрушек, умывание, одевание. К ситуации, связанной с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками, относятся – укладывание спать в одиночестве, игнорирование, изоляция, еда в одиночестве, ребенок с родителями.

Таким образом, качественный анализ результатов позволяет говорить, что ситуации, вызывающие тревожность большинства детей в первой группе связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, не вызывающие тревожность

большинства детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

Результаты диагностики уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста во второй группе на начало исследования представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста группы 2 по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

Код ребенка	Типичных ситуаций общения с людьми														Уровень тревожности
	игра с младшими детьми	прогулка ребёнка с мамой и младенцем	объект агрессии	Одевание	игра со старшими детьми	укладывание спать в одиночестве	умывание	выговор	игнорирование	агрессивное нападение	собрание игрушек	изоляция	ребенок с родителями	еда в одиночестве	
1	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	35,7% средний
2	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	50% средний
3	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	21,4% низкий
4	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	28,5% средний
5	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	28,5% средний
6	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	28,5% средний
7	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	50% средний
8	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
9	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	57,1% высокий

Окончание таблицы 2

10	-	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	57,1% высокий
11	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	28,5 % низкий
12	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	42,8% средний
13	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	50% средний
14	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	57,1% высокий
15	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	35,7% низкий
	+4 -11	+6 -9	+9 -6	+11 -4	+9 -6	+10 -5	+11 -4	+8 -7	+9 -6	+7 -8	+14 -1	+10 -5	+13 -2	+13 -2	

Анализ результатов, представленных в Таблице 2, позволяет сделать следующие выводы: высокий уровень тревожности характерен для 3 детей – 17%, средний уровень тревожности у 10 человек – 66 %, низкий у 3 детей – 17%.

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение Б, Рисунок 3).

Наибольшее количество негативных реакций у детей вызвала ситуация «игра с младшими детьми». На эту ситуацию негативно отреагировали 11 детей, что составляет 73% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию лишь 27% старших дошкольников.

Второй ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «прогулка ребенка с мамой и младенцем». На эту ситуацию негативно отреагировали 9 детей, что составляет 60% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 40% старших дошкольников.

Третий ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «агрессивному нападению». На эту ситуацию негативно отреагировали 8 человек, что составляет 53%, позитивно отреагировали 7 детей - 47%.

Четвертый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «выговор». На эту ситуацию негативно отреагировали 7 детей, что составляет 47% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 53% старших дошкольников (8 детей).

Пятый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуациям «объект агрессии» и «игнорирование». На эти ситуации негативно отреагировали 6 детей, что составляет 40% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 60% старших дошкольников (9 детей).

Шестой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «одевание», «укладывание спать в одиночестве», «умывание», «изоляция». На эту ситуацию негативно отреагировали 5 детей, что составляет 33% опрошенных, позитивно отреагировали на эти ситуацию 67% старших дошкольников (10 детей).

Седьмой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «собрание игрушек». На эту ситуацию негативно отреагировали 4 человека, что составляет 26% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 74% старших дошкольников (11 детей).

Последнее место среди наиболее тревожных ситуаций детей принадлежит ситуации «еда в одиночестве» и «ребенок с родителями». На эту ситуацию 2 человека отреагировали негативно – 13%, позитивно отреагировали 13 человек -87%.

Таким образом, ситуацией, вызывающей у большинства детей, негативные эмоциональные состояния является «игра с младшими детьми»; ситуацией, вызывающей у большинства детей, позитивные эмоциональные реакции является «еда в одиночестве» и «ребенок с родителями».

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение Б, Рисунок 4).

Далее сгруппируем ситуации, вызывающей у большинства детей тревожность. К ситуации связанной со страхом агрессии относятся следующие – объект агрессии, игра со старшими детьми, выговор, агрессивное нападение. К ситуации, связанной с ревностью к сиблингам относятся - игра с младшими детьми, прогулка ребёнок с мамой и младенцем. К ситуации, связанной со страхом наказания относятся - собрание игрушек, умывание, одевание. К ситуации, связанной с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками, относятся – укладывание спать в одиночестве, игнорирование, изоляция, еда в одиночестве, ребенок с родителями.

Сопоставляя результаты исследования обеих групп, можно сделать вывод, что большинство опрошенных детей в двух группах имеют средний уровень тревожности (60% детей);наибольшее количество негативных реакций у детей двух групп вызывает ситуация «игра с младшими детьми», ситуация «еда в одиночестве» вызывает у детей только позитивное эмоциональное состояние; ситуации, вызывающие тревожность большинства детей связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, не вызывающие

тревожность большинства детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

Таким образом, мы видим, что результаты диагностики в двух группах схожи, поэтому группа 1 будет экспериментальной, а группа 2 – контрольной группой.

2.2. Реализация психолого-педагогических условий профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста

В первой главе были выделены и обоснованы психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

Реализация первого психолого-педагогического условия: «формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр», началась с отбора игр. Основной целью которых стало развитие положительных эмоций детей, их уверенности в себе, эмоциональной устойчивости.

При отборе игр для развития позитивного мировосприятия детей старшего дошкольного возраста мы руководствовались следующими принципами:

- учета возрастных особенностей – игры соответствуют возрасту и уровню развития детей, не перегружают их и не создают избыточной нагрузки;
- психологической безопасности - игры не создают стрессовых ситуаций и не провоцируют негативных переживаний;
- многофункциональности – игры ориентированы на развитие различных сторон личности ребенка (эмоциональные, коммуникативные, творческие);

– доступности материалов и условий - игры основываются на использовании доступных материалов и не требуют сложных подготовительных условий;

– интерактивности и вовлеченности - игры стимулируют активное участие каждого ребенка и развивают командный духа.

Таким образом, созданный нами комплекс игр по формированию позитивного мировосприятия включал 12 игр.

1. Игры, способствующие развитию положительных эмоций детей:

- «Цвет настроения» [6, с. 14];
- «Облако добрых слов» [12, с. 75];
- «Мир вокруг меня» [37, с. 34];
- «Флешмоб» [51, с. 70];
- «Волшебный стул» [36, с. 15].

2. Игры, способствующие развитию уверенности в себе:

- «Смелый капитан» [5, с. 25];
- «Гусениц-а» [51, с. 56];
- «Мост дружбы» [51, с. 67].

3. Игры, способствующие развитию эмоциональной устойчивости:

- «Нарисуй и передай» [5, с. 30];
- «Бумеранг» [5, с. 32];
- «Смена ритмов» [5, с. 31];
- «Слепой танец» [51, с. 56].

Разработанный комплекс реализовывался в свободной деятельности детей и во время прогулок. Детям предлагалось поиграть, перед началом игры им объяснялась цель и правила игры, создавалась дружелюбная и доверительная атмосфера. В процессе игры педагог поощрял активное участие каждого ребенка, подчеркивая важность их мнения и чувств. В ходе игры педагогом подчеркивалось, что что главное — участие в игре и радость от процесса, а не победа.

Результатом использования комплекса игр стало развитие положительных переживаний и формирование уверенности в себе. Игры помогли научить детей безопасно выражать эмоции, развивать социальные навыки и укреплять внутренние ресурсы ребёнка. В ходе игровых взаимодействий дети проявляли поддержку и уважение друг к другу. Это способствовало формированию у них уверенности в себе и позитивного восприятия социальных отношений. После проведения игр было заметно, что дети стали самостоятельно играть в понравившиеся им игры, реже конфликтовали с друг другом. При поражении в игре у ребят стало меньше обид друг на друга, дети стали принимать проигрыш спокойно. Так как предложенные игры с победой и поражением позволяли детям понять важность честности, уважения к правилам и соперникам.

В целом, реализация этого условия позволила активно вовлекать детей в позитивные ситуации взаимодействия, развивать эмоциональную устойчивость, доверие и оптимизм, что является основой гармоничного развития личности.

В рамках реализации второго условия — развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других — был разработан и проведён комплекс из 7 занятий, направленных на эмоциональное развитие детей. Занятия проводились в условиях дошкольного образовательного учреждения, в группе детей старшего дошкольного возраста, с периодичностью раз в неделю, что обеспечило систематическую работу. Занятия проводились в первую половину дня, каждое занятие было рассчитано на 25 минут, что соответствует санитарным нормам для детей этой возрастной группы и позволяет сохранять их заинтересованность и активность.

Описания комплекса занятий, направленных на эмоциональное развитие
детей

Тема занятия	Цель
Занятие 1 «Это Я»	Формирование позитивного отношения к себе, снижение напряжения, повышение самооценки.
Занятие 2 «Моя семья»	Учить понимать внутрисемейные роли, осознавать и вербализовать чувства, испытываемые к членам семьи, выявить взаимоотношения в семье, вызывающие детскую тревожность.
Занятие 3 «Какой я по характеру?»	Развивать умение детей определять свои личностные черты и свойства характера других людей.
Занятие 4 «Чувства и интонации»	Создать условия для формирования умения распознавать и интерпретировать чувства других людей по интонации и выражению лица, а также развивать навыки сопереживания и понимания эмоциональных состояний окружающих.
Занятие 5 «Чем мы похожи?»	Создать условия для развития умения выявлять общие черты и чувства с окружающими, а также формировать чувство сопричастности.
Занятие 6 «Я злой?»	Научить адекватно выражать негативные эмоции (обиду, раздражение, злость); развивать умение снимать эмоциональное напряжение; выявить причины отрицательных эмоций.
Занятие 7 «Почему мы боимся?»	Способствовать избавлению от отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитие воображения, самовыражения.

В результате проведения цикла занятий воспитанники стали лучше различать эмоции свои и окружающих, снизилось количество конфликтных ситуаций. Дети стали более спокойными и уверенными в себе, реже проявляли признаки напряжения в новых или стрессовых ситуациях. Дошкольники стали активнее участвовать различных видах детской деятельности в течение дня, начали чаще проявлять инициативу и выражать свои мысли более свободно. Воспитанники стали лучше находить контакт со взрослыми.

С целью реализации третьего условия: организация просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей - был проведен опрос родителей «Что я знаю о детской тревожности?», где было выявлено, что многие (63%) родители плохо ориентируются в вопросах детской тревожности. На основе анализа родительских ответов были сформулированы основные направления просвещения родителей.

1. Повышение уровня знаний родителей о понятии «тревожность», о видах и формах проявления тревожности.

2. Формирование у родителей умения распознавать первые признаки тревожности и своевременно реагировать на них.

3. Обучение эффективным методам профилактики и снижения тревожных состояний у детей.

В ходе просветительской деятельности было проведено родительское собрание на тему: «Детская тревожность: ее причины и способы преодоления». На встрече родителям было рассказано о причинах возникновения тревожности у детей, признаках проявления тревожности, способах помощи ребенку в преодолении тревожности.

Цель родительского собрания на тему «Детская тревожность: ее причины и способы преодоления» — повысить осведомлённость родителей о природе и причинах тревожности у детей, а также предоставить им практические рекомендации и методы для поддержки детей в преодолении тревожных состояний.

Задачи родительского собрания:

– ознакомить родителей с понятием детской тревожности, её проявлениями и причинами;

– объяснить влияние тревожных состояний на развитие и поведение ребёнка;

– представить эффективные стратегии и методы поддержки детей при тревоге;

- обсудить роль семьи и педагогов в снижении уровня тревожности у детей;
- ответить на вопросы родителей.

Для родителей, кто не смог присутствовать на родительском собрании и для тех, кто хотел бы закрепить полученную информацию в родительский чат в МАХ, были размещены ссылки на видеоролики на тему: «Тревожный ребенок - как помочь?», «Как снизить уровень тревожности ребенка?».

Так же для родителей был проведен тренинг на тему: «Эффективные методы профилактики тревожности у дошкольников».

Данный тренинг предназначен для родителей, желающих лучше понять особенности тревожных проявлений у дошкольников и освоить практические методы их профилактики. В ходе тренинга участники получают знания о причинах развития тревожности у детей, научатся распознавать первые признаки тревожных состояний и познакомятся с эффективными техниками поддержки и укрепления эмоционального благополучия ребенка.

В программе тренинга запланированы теоретические блоки, практические упражнения и дискуссии, что позволит участникам не только получить новые знания, но и применить их в повседневной жизни. Особое внимание уделяется роли семьи, созданию безопасной среды, а также развитию навыков эмоциональной поддержки и релаксации дошкольника.

Цель тренинга: повышение психолого-педагогической компетентности родителей, обучение их эффективным методам профилактики тревожности у детей.

Задачи тренинга:

- повышение осведомлённости о причинах и признаках проявления тревожности у дошкольников;
- развить у родителей навыки эмоциональной поддержки и формирования у ребенка позитивного эмоционального фона;
- ознакомить с практическими техниками и упражнениями для профилактики тревожности.

Для проведения тренинга была специально подготовлена комфортная и функциональная среда, способствующая активному участию и взаимодействию. В помещении созданы уютная атмосфера и условия для открытого диалога, что помогает родителям чувствовать себя свободно и уверенно. Были подготовлены необходимые материалы: раздаточные пособия, презентации, практические упражнения и мультимедийное оборудование. Также обеспечены все условия для проведения групповых обсуждений и практических занятий, что способствует эффективному усвоению информации и навыков профилактики тревожных состояний у детей.

Этапы тренинга для родителей «Эффективные методы профилактики тревожности у дошкольников».

1. Вводный этап.

Цель: создать атмосферу доверия, познакомить участников с программой тренинга.

Деятельность: приветствие, знакомство участников, объяснение целей и задач тренинга, обсуждение ожиданий и актуальных вопросов родителей.

2. Теоретический блок.

Цель: дать родителям базовые знания о тревожности у дошкольников — причины, проявления и последствия.

Деятельность: теоретический блок о причинах и признаках проявления тревожности, обсуждение, ответы на вопросы, разбор примеров из практики.

3. Диагностика и распознавание тревожных проявлений.

Цель: помочь родителям научиться выявлять тревожность у детей на ранних стадиях.

Деятельность: практические упражнения, демонстрация признаков тревожных состояний, разбор ситуаций.

4. Практические методы профилактики и снижения тревожности.

Цель: познакомить родителей с эффективными техниками и упражнениями.

Деятельность: практические занятия, тренировки навыков эмоциональной поддержки, упражнения на развитие уверенности, методы релаксации и дыхательные техники.

5. Обсуждение роли семьи и окружающей среды.

Цель: подчеркнуть важность поддержки и создания благоприятной атмосферы дома.

Деятельность: групповые обсуждения, обмен опытом, рекомендации по созданию безопасной и поддерживающей среды для ребенка.

6. Итоговый блок и закрепление материала.

Цель: подвести итоги, ответить на вопросы, подготовить участников к самостоятельной практике.

Деятельность: обсуждение основных моментов, раздача памяток, рекомендации для дальнейшей работы.

7. Завершение тренинга.

Цель: мотивация родителей к применению полученных знаний и навыков.

Деятельность: благодарность за участие, напоминание о важности постоянной поддержки и внимания к ребенку, обратная связь.

Тренинг проводился в течении трёх недель, один раз в неделю. Каждый день проводился в стандартной форме и включал следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание, рефлексия прожитого дня, прощание.

После проведения тренинга можно сделать вывод, что родители стали лучше ориентироваться в вопросах профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста, а также овладели практическими методами и приемами поддержки эмоционального благополучия ребенка. В ходе тренинга родители активно проявляли интерес к предлагаемому содержанию, задавали вопросы, участвовали в ролевых играх и групповых обсуждениях. Это свидетельствует о высокой мотивации и заинтересованности аудитории. Родители овладели методами и приемами создания безопасной и

поддерживающей среды, техники эмоциональной регуляции, дыхательными и релаксационными упражнениями, а также имели возможность обсудить сложные ситуации из собственного опыта. Многие отметили, что готовы использовать полученные на тренинге умения и опыт в повседневной жизни.

Так же родителям были представлены памятки и буклеты для ознакомления.

Таблица 4

Название и содержание буклетов и памяток для родителей

Название	Содержание
«Признаки тревожности у детей старшего дошкольного возраста»	Памятка для родителей о признаках тревожности у детей старшего дошкольного возраста может включать информацию о проявлениях тревожности, причинах её возникновения и методах помощи.
«Игры для снижения тревожности»	Памятка для родителей о играх для снижения тревожности у детей включает рекомендации по использованию дыхательных упражнений, рисования, подвижных игр и бесед.
«10 фраз, которые успокаивают тревожного ребенка»	Памятка «10 фраз, которые успокаивают тревожного ребенка» включает в себя фразы родителей, которые могут успокоить ребенка.

В результате организации просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей, родители узнали о видах, формах и причинах проявления тревожности, научились распознать признаки тревожности и узнали способы профилактики тревожности у детей.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для установления эффективности созданных психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста, была проведена повторная диагностика. Диагностика осуществлялась с использованием того же диагностического инструмента, который применялся на первом этапе исследования, описанного в параграфе 2.1. данной работы, что позволило осуществить сравнение результатов диагностики на первом и последнем этапе исследования.

Повторная диагностика проходила с участием так же детей контрольной и экспериментальной групп по 15 человек из каждой группы.

Представляем результаты повторной диагностики в экспериментальной группе детей по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)».

Таблица 5

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике
«Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)»

Код ребенка	Типичных ситуаций общения с людьми														Уровень тревожности
	игра с младшими детьми	прогулка ребёнка с мамой и младенцем	объект агрессии	Одевание	игра со старшими детьми	укладывание спать в одиночестве	умывание	выговор	игнорирование	агрессивное нападение	собрание игрушек	изоляция	ребенок с родителями	еда в одиночестве	
1	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	42,8% средний
2	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	7,1% низкий
3	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
4	+	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	35,7% средний
5	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
6	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	28,5% средний
7	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	57,1% высокий
8	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
9	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	42,8% средний

Окончание таблицы 5

10	+	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	28,5% средний
11	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	14,2 % низкий
12	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	42,8% средний
13	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
14	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	35,7% средний
15	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	14,2% низкий
	+9 -6	+7 -8	+11 -4	+11 -4	+11 -4	+11 -4	+11 -4	+9 -6	+11 -4	+10 -5	+14 -1	+10 -5	+14 -1	+15 -0	

Анализ результатов, представленных в Таблице 5, позволяет сделать следующие выводы: высокий уровень тревожности характерен для 1 ребенка – 8 %, средний уровень тревожности выявлен у 7 человек – 46%, низкий у 7 детей – 46%.

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение В, Рисунок 5).

Наибольшее количество негативных реакций у детей в экспериментальной группе вызвала ситуация «прогулка с ребенком и младенцем». На эту ситуацию негативно отреагировали 8 детей, что составляет 53% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию лишь 47% старших дошкольников.

Второй ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «выговор» и «игра с младшими детьми». На эту ситуацию негативно отреагировали 6 детей, что составляет 40% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 60% старших дошкольников.

Третий ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «агрессивному нападению» и «изоляция». На эту ситуацию негативно отреагировали 5 человек, что составляет 33%, позитивно отреагировали 10 детей - 57%.

Четвертый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «объект агрессии», «одевание», «игра со старшими детьми», «укладывание спать в одиночестве», «умывание», «игнорирование». На эти ситуации негативно отреагировали 4 ребенка, что составляет 26% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 74% старших дошкольников (11 детей).

Пятый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуациям «собрание игрушек» и «ребенок с родителями». На эти ситуации негативно отреагировал 1 ребенок, что составляет 6% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 94% старших дошкольников (14 детей).

Последнее место среди наиболее тревожных ситуаций в экспериментальной группе детей принадлежит ситуации «еда в одиночестве».

На эту ситуацию все 100% детей (15 человек) отреагировали позитивно, негативных реакций на эту ситуацию среди детей старшего дошкольного возраста не выявлено.

Таким образом, ситуацией, вызывающей у большинства детей в экспериментальной группе, негативные эмоциональные состояния является «прогулка с ребенком и младенцем»; ситуацией, вызывающей у большинства детей, позитивные эмоциональные реакции является «еда в одиночестве».

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение В, Рисунок 6).

Далее сгруппируем ситуации, вызывающей у большинства детей тревожность. К ситуации связанной со страхом агрессии относятся следующие – объект агрессии, игра со старшими детьми, выговор, агрессивное нападение. К ситуации, связанной с ревностью к сиблингам относятся - игра с младшими детьми, прогулка ребёнок с мамой и младенцем. К ситуации, связанной со страхом наказания относятся - собирание игрушек, умывание, одевание. К ситуации, связанной с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками, относятся – укладывание спать в одиночестве, игнорирование, изоляция, еда в одиночестве, ребенок с родителями.

Таким образом, анализ результатов позволяет говорить, что ситуации, вызывающие тревожность большинства детей в экспериментальной группе связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, не вызывающие тревожность большинства детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

Представляем результаты повторной диагностики в контрольной группе детей по методики «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)».

Таблица 6

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста в контрольной группе по методике «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)».

Код ребенка	Типичных ситуаций общения с людьми														Уровень тревожности
	игра с младшими детьми	прогулка ребёнка с мамой и младенцем	объект агрессии	Одевание	игра со старшими детьми	укладывание спать в одиночестве	умывание	выговор	игнорирование	агрессивное нападение	собрание игрушек	изоляция	ребенок с родителями	еда в одиночестве	
1	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	42,8% средний
2	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	50% средний
3	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
4	+	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	35,7% средний
5	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14,2% низкий
6	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	28,5% средний
7	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	+	+	57,1% высокий
8	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	28,5% средний
9	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	42,8% средний

Окончание таблицы 6

10	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	50% средний
11	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	28,5% средний
12	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	42,8% средний
13	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	50% средний
14	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	50% средний
15	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	35,7% средний
	+4 -11	+4 -11	+9 -5	+10 -5	+9 -6	+8 -7	+11 -4	+9 -6	+10 -5	+6 -9	+11 -4	+9 -6	+14 -1	+15 -0	

Анализ результатов, представленных в Таблице 6, позволяет сделать следующие выводы: высокий уровень тревожности характерен для 1 детей – 6%, средний уровень тревожности у 12 человек – 80%, низкий у 2 детей – 12%.

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение Г, Рисунок 7).

Наибольшее количество негативных реакций у детей вызвала ситуация «игра с младшими детьми» и «прогулка ребёнка с мамой и младенцем». На эту ситуацию негативно отреагировали 11 детей, что составляет 73% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию лишь 27% старших дошкольников.

Второй ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «агрессивное нападение». На эту ситуацию негативно отреагировали 9 детей, что составляет 60% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 40% старших дошкольников.

Третий ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «агрессивному нападению». На эту ситуацию негативно отреагировали 8 человек, что составляет 53%, позитивно отреагировали 7 детей - 47%.

Четвертый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «укладывание спать в одиночестве». На эту ситуацию негативно отреагировали 7 детей, что составляет 47% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 53% старших дошкольников (8 детей).

Пятый ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуациям «игра со старшими детьми», «выговор» и «изоляция». На эти ситуации негативно отреагировали 6 детей, что составляет 40% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 60% старших дошкольников (9 детей).

Шестой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит ситуации «объект агрессии», «одевание», «игнорирование». На эту ситуацию негативно отреагировали 5 детей, что составляет 33% опрошенных, позитивно отреагировали на эти ситуацию 67% старших дошкольников (10 детей).

Седьмой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «собрание игрушек» и «умывание». На эту ситуацию негативно отреагировали 4 человека, что составляет 26% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 74% старших дошкольников (11 детей).

Восьмой ранг наиболее тревожных ситуаций принадлежит «ребенок с родителями». На эту ситуацию негативно отреагировал 1 человек, что составляет 6% опрошенных, позитивно отреагировали на эту ситуацию 94% старших дошкольников (14 детей).

Последнее место среди наиболее тревожных ситуаций детей принадлежит ситуации «еда в одиночестве». На эту ситуацию все дети отреагировали позитивно (100%).

Таким образом, ситуацией, вызывающей у большинства детей, негативные эмоциональные состояния является «игра с младшими детьми» и «прогулка ребёнка с мамой и младенцем»; ситуацией, вызывающей у большинства детей, позитивные эмоциональные реакции является «еда в одиночестве».

Наглядно полученные результаты представлены в Приложении (см. Приложение Г, Рисунок 8).

Далее сгруппируем ситуации, вызывающей у большинства детей тревожность. К ситуации связанной со страхом агрессии относятся следующие – объект агрессии, игра со старшими детьми, выговор, агрессивное нападение. К ситуации, связанной с ревностью к сиблингам относятся - игра с младшими детьми, прогулка ребёнка с мамой и младенцем. К ситуации, связанной со страхом наказания относятся - собрание игрушек, умывание, одевание. К ситуации, связанной с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками, относятся – укладывание спать в одиночестве, игнорирование, изоляция, еда в одиночестве, ребенок с родителями.

Таким образом, после проведения формирующих мероприятий видна динамика снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, а в контрольной можно отметить

незначительную динамику снижения тревожности, что позволяет утверждать об эффективности созданных психолого-педагогических условий, способствующих профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Сопоставляя результаты исследования обеих групп, можно сделать вывод, что большинство опрошенных детей в двух группах имеют средний уровень тревожности (60% детей); наибольшее количество негативных реакций у детей двух групп вызывает ситуация «игра с младшими детьми» и «прогулка ребёнка с мамой и младенцем», ситуация «еда в одиночестве» вызывает у детей только позитивное эмоциональное состояние; ситуации, вызывающие тревожность большинства детей связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, не вызывающие тревожность большинства детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

Таким образом, анализируя результаты в двух группах, можно сделать вывод, что после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах преобладает средний уровень тревожности. В обеих группах наиболее тревожными ситуациями выступают ситуации, связанные с агрессией (объект агрессии, игра со старшими детьми, выговор, агрессивное нападение) и ревностью к сиблингам (игра с младшими детьми, прогулка с мамой и младенцем). Наиболее часто вызывающей тревожность ситуацией у детей в обеих группах является «игра с младшими детьми» и «прогулка с ребенком и младенцем» (негативно отреагировали 50% детей), что свидетельствует о сильной эмоциональной нагрузке, связанной с ревностью к сиблингам. Самая высокая доля тревожных реакций среди всех рассмотренных ситуаций зафиксирована в контрольной группе по ситуации «игра с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем» — 73%, что составляет 11 детей из 15. В экспериментальной группе подобная ситуация вызвала тревожность у 53% детей (8 из 15). В то же время, ситуацией, вызывающей у большинства детей позитивные реакции, является «еда в одиночестве». После проведения формирующих мероприятий ситуация «игра

с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем» снизила свою тревожность, что подтверждает эффективность педагогических условий. В экспериментальной группе количество детей, реагирующих негативно, уменьшилось с 73% до 53%.

Анализируя результаты в экспериментальной группе до начала формирующего эксперимента и после, реализация можно сделать вывод, что до начала эксперимента высокий уровень тревожности имели 20% детей (3 из 15), средний — 60% (9 из 15), и низкий — 20% (3 из 15). Наиболее тревожной ситуацией, вызывающей негативные реакции у большинства детей, была «игра с младшими детьми», вызвавшая негативную реакцию у 73% детей (11 из 15), а также «прогулка с мамой и младенцем» — 66% (10 из 15). После эксперимента уровень тревожности снизился — высокий уровень тревожности выявлен у всего 8% детей (1 ребенок), а средний — у 46% (7 детей), и низкий — у 46% (7 детей). Самыми тревожными ситуациями остались «прогулка с ребенком и младенцем» — 53% негативных реакций, и «выговор» и «игра с младшими детьми» — по 40%. В то же время, ситуации «еда в одиночестве» продолжает вызывать исключительно позитивные реакции у всех детей (100%) и не вызывает тревожности ни до, ни после эксперимента. Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее тревожной ситуацией для большинства детей в обеих группах остается «игра с младшими детьми», вызывающая негативные реакции у более чем половины детей (73% до эксперимента и 53% — после), а наименее тревожной — «еда в одиночестве», которая вызывает только позитивные реакции и стабильна по уровню тревожности. Проведённый эксперимент показал эффективное снижение тревожности, особенно по данным ситуации «прогулка с младенцем», что свидетельствует о позитивном влиянии сформированных педагогических условий.

Анализируя результаты в контрольной группе до начала формирующего эксперимента и после, реализация можно сделать вывод, что уровень тревожности у детей снизился. До эксперимента высокий уровень

тревожности имели 17% детей (3 из 18), средний — 66% (12 детей), и низкий — 17% (3 ребенка). Наиболее тревожными ситуациями для большинства детей оставались «игра с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем», вызывающие негативные реакции у 73% (11 детей) и 60% (9 детей) соответственно. В то же время ситуации «еда в одиночестве» и «ребенок с родителями» вызывали исключительно позитивные реакции у всех детей (100%), что свидетельствует о их меньшей тревожности. После эксперимента уровень тревожности значительно снизился: высокий — только у 6% (1 ребенок), средний — у 80% (12 детей), и низкий — у 12% (2 ребенка). В результате, ситуации, вызывающие наибольшую тревожность, остались «игра с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем», вызывающие негатив у 73% и 60% детей соответственно, тогда как «еда в одиночестве» продолжает вызывать только позитивные реакции у всех участников. Таким образом, проведение формирующего эксперимента способствовало снижению уровня тревожности у детей, особенно по наиболее тревожным ситуациям, что свидетельствует о его эффективности. Наименее тревожной ситуацией для всех детей остается «еда в одиночестве», вызывающая только позитивные реакции, а ситуации, связанные с межличностными конфликтами или агрессией, вызывают наиболее значительный уровень тревоги.

Отсюда можно сделать вывод, что анализ данных двух групп показывает, что уровень тревожности у детей значительно снижается после проведения формирующих мероприятий и экспериментальной группе и в контрольной группе детей.

Вывод по главе 2

В исследовании тревожности детей старшего дошкольного возраста широко используются разнообразные методы и методики, получившие научное обоснование в возрастной психологии, и позволяющие получить

максимально объективную картину внутреннего состояния ребенка. Объективность, надежность и валидность полученных данных являются основными критериями выбора методов исследования детской тревожности.

Предпринятый нами анализ диагностических методик исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет утверждать, что наибольшее распространение в реальной практике работы с детьми имеют методики, в основе которых лежит метод проективных заданий методики. Они позволяют выявить особенности эмоционального состояния ребёнка на неосознаваемом уровне, что связано с механизмом проекции — символическим переносом содержания внутреннего мира на внешний.

Одной из методик, позволяющей определить тревожность ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми, является «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)». Методика предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет и позволяет определить уровень тревожности ребенка.

Базой исследования стал муниципальное дошкольное образовательное учреждение города Сосновоборска Красноярского края. В исследовании принимали участие две группы детей по 15 человек в каждой.

Результаты эмпирического исследования позволяют утверждать, что у большинства детей старшего дошкольного возраста преобладает средний уровень тревожности. Этот уровень считается оптимальным для большинства детей этой возрастной группы. Дети со средним уровнем тревожности склонны к самоконтролю в стрессовых ситуациях, способны к качественному выполнению заданий, уверены, у них адекватная самооценка.

Наибольшее количество негативных реакций у дошкольников вызывает ситуация: «игра с младшими детьми», ситуация «еда в одиночестве» вызывает у детей только позитивное эмоциональное состояние.

Сгруппировав ситуации, вызывающих у большинства детей тревожность, мы определили, что ситуации, вызывающие тревожность

большинства детей связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, вызывающие наименьшую тревожность детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

После проведения констатирующего эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы детей, по 15 человек в каждой.

Дальше нами были выделены и обоснованы психолого-педагогические условия, обеспечивающие профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

По каждому психолого-педагогическому условию был разработан комплекс мероприятий. Реализации первого условия «формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр», началась с отбора игр. Основной целью которых стало развитие положительных эмоций детей, их уверенности в себе, эмоциональной устойчивости. Реализация второго условия- «развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других» — был разработан и проведён комплекс из 7 занятий, направленных на эмоциональное развитие детей. Реализации третьего условия – «организация просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей» - был проведен опрос родителей «Что я знаю о детской тревожности?», где было выявлено, что многие (63%) родители плохо ориентируются в вопросах детской тревожности. На основе анализа родительских ответов были сформулированы основные направления просвещения родителей:

- повышение уровня знаний родителей о понятии «тревожность», о видах и формах проявления тревожности.

- формирование у родителей умения распознавать первые признаки тревожности и своевременно реагировать на них.
- обучение эффективным методам профилактики и снижения тревожных состояний у детей.

После проведения формирующих мероприятий видна динамика снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, а в контрольной можно отметить незначительную динамику снижения тревожности, что позволяет утверждать об эффективности созданных психолого-педагогических условий, способствующих профилактики тревожности детей старшего дошкольного возраста. В контрольной и экспериментальной группах преобладает средний уровень тревожности (50%), больше всего негативных реакций среди всех рассмотренных ситуаций в контрольной группе вызывает ситуация «игра с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем» — 73%. В экспериментальной группе подобная ситуация вызвала тревожность у 53%. После проведения формирующих мероприятий ситуация «игра с младшими детьми» и «прогулка с мамой и младенцем» снизила свою тревожность, что подтверждает эффективность педагогических условий. В экспериментальной группе количество детей, реагирующих негативно, уменьшилось с 73% до 53%. После эксперимента отмечается значительное снижение уровня тревожности: в экспериментальной группе высокий уровень снизился до 8%, в контрольной — до 6%, а средний и низкий уровни увеличились, что свидетельствует о положительном воздействии экспериментальных условий. Наименее тревожной ситуацией остается «еда в одиночестве», вызывающая только позитивные реакции. В целом, проведение эксперимента способствовало снижению тревожности у детей обеих групп, особенно по наиболее тревожным ситуациям, что подтверждает его эффективность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предпринятый нами теоретический анализ и эмпирическое исследование по вопросам выявления особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет сформулировать следующие основные выводы:

Тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в увеличенной предрасположенности испытывать беспокойство в самых разных жизненных обстановках, в том числе и в тех, что к этому не предрасполагают [22, с. 385-386]. Для описания тревожности учеными используются следующие характеристики: виды тревожности (ситуативная тревожность и личностная тревожность); уровни тревожности (низкий без заметных отклонений в поведении индивида; средний как нормальный ответ на негативный раздражитель; высокий выражающийся в беспочвенной тревоге без наступления вероятной опасной ситуации); формы тревожности (открытая тревожность и скрытая тревожность); типы тревожности (объективная тревожность, невротическая тревожность, моральная тревожность); фазы тревожности (острая фаза, регулируемая фаза, «культивируемая» фаза).

Тревожность детей старшего дошкольного возраста является многоаспектным и сложным явлением, обусловленным сочетанием психологических, социально-эмоциональных и индивидуальных факторов. В ходе анализа научной литературы были выявлены основные причины и факторы развития тревожности детей старшего дошкольного возраста. В качестве центральной причины тревожности во многих научных работах выделяют факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать–ребенок». Особенности проявления тревожности в этом возрасте включают разнообразные поведенческие, эмоциональные и физиологические признаки, такие как повышенная застенчивость, страхи, тревожные реакции в новых ситуациях, а также физиологические проявления в виде учащенного сердцебиения и нарушений сна.

Важной особенностью является то, что у детей этого возраста тревожность часто носит ситуативный характер и связана с их развитием и опытом. Ситуативная тревожность может переродиться в личностную тревожность из-за накопления ребенком негативного опыта, закрепления тревожности в поведении и установления стабильных форм её проявления.

В эмпирическом исследовании особенностей тревожности приняли участие дети старшего дошкольного возраста в возрасте 5-6 лет, воспитанники муниципального детского сада г. Сосновоборска Красноярского края.

Предпринятый нами анализ диагностических методик исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет утверждать, что наибольшее распространение в реальной практике работы с детьми имеют методики, в основе которых лежит метод проективных методик. Они позволяют выявить особенности эмоционального состояния ребёнка на неосознаваемом уровне, что связано с механизмом проекции — символическим переносом содержания внутреннего мира на внешний.

Одной из методик, позволяющей определить тревожность ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми, является «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)». Методика предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет и позволяет определить уровень тревожности ребенка.

Исходя из результатов эмпирического исследования можно выделить следующие особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста:

- большинство опрошенных детей имеют средний уровень тревожности;
- наибольшее количество негативных реакций у детей вызывает ситуация «игра с младшими детьми», ситуация «еда в одиночестве» вызывает у детей только позитивное эмоциональное состояние;
- ситуации, вызывающие тревожность большинства детей связаны с ревностью к сиблингам, а ситуации, вызывающие наименьшую тревожность большинства детей связаны с нарушенными отношениями с родителями и сверстниками.

При анализе результатов методики по исходной ситуации нами была сформулирована гипотеза: предполагается, что психолого-педагогическими

условиями, обеспечивающими профилактику тревожности детей старшего дошкольного возраста, являются:

- формирование позитивного мировосприятия детей с использованием игр;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей по вопросам профилактики тревожности детей.

По каждому психолого-педагогическому условию был разработан комплекс мероприятий. После проведения формирующих мероприятий видна динамика снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, а в контрольной можно отметить незначительную динамику снижения тревожности, что позволяет утверждать об эффективности созданных психолого-педагогических условий, способствующих профилактике тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, гипотеза, высказанная в начале работы, нашла свое подтверждение, цель работы достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопян Л.С. Диагностика детских страхов и тревожности. Самара: Изд-во СГПУ, 2004. 163 с.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб.: Питер Пресс, 2014. 98 с.
3. Барышникова Е.В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста// Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. С. 10-15.

4. Богоявленская Е.В. Иванова Н.В. Методы диагностики эмоционально-личностных особенностей детей. СПб.: Питер, 2018. 312 с.
5. Борисова Ю.В. Игры и упражнения на развитие навыков общения. М., 2017. С. 25-34.
6. Бондарева, И.В. Игровая педагогика / И. В. Бондарева. М., 2018. С. 45-47.
7. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Смысл. «Академия», 2004. 125 с.
8. Воронкова А.А. Психологическая диагностика тревожности у детей. М.: Академический проект, 2010. 256 с.
9. Вязникова Т.Г. Типы детско-родительских отношений. Стили семейного воспитания. М.: КноРус. 2019. 154 с.
10. Галагузова М.А. Социальная педагогика / Под ред. М.А. Галагузовой. М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2003. 416 с.
11. Гончарова Е.В. Современные технологии диагностики тревожности // Вестник психологических исследований. 2018. № 4. С. 22-29.
12. Гусева Е.В. Педагогика позитивных эмоций. М., 2017. 120 с.
13. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. М.: Академический проект, 2005. 170 с.
14. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2003. С. 36-39
15. Делец В.Н. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте // М.: Смысл. «Академия», 2008. 407 с.
16. Донец Ю.О. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. М.: Смысл. «Академия», 2008. 407 с.
17. Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины // Известия ЮФУ. 2002. № 5. С. 29–34.
18. Дмитриева С.Т. Влияние социальных эмоций на положение ребенка в группе сверстников // Вестник ХГУ. 2020. 170 с.

19. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. М.: Академ Пресс, 2001. 444 с.
20. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: «СОЮЗ», 2020. 448 с.
21. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика. М.: Академия, 2004. 288 с.
22. Илларионова И.В. Особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Социально-психологические проблемы современной семьи: психолого-педагогическая поддержка и наставничество. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. 225 с.
23. Имедадзе Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси.: Мецнисреба, 2020. С. 49–57.
24. Косачева Е.В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2021. № 10. 195 с.
25. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб. Речь, 2019. 10 с.
26. Леонтьев А.Н., Бабаева, Л.М. Психологические основы развития и обучения ребенка. М.: Смысл. «Академия», 2010. 170 с.
27. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 320 с.
28. Литвинова Н.В. Диагностика и коррекция тревожных расстройств у детей. СПб.: Речь, 2019. 284 с.
29. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование. 2019. № 2. С. 15 - 18.
30. Мардахаев Л.В. Словарь по социальной педагогике. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 368 с.
31. Мещерякова Б.Г. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 1983. 500 с.

32. Немов Р.С. Социальная психология. СПб.: Питер, 2008. 208 с.
33. Нехорошкова А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности ее проявления // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 1. 624 с.
34. Никитина А.А. Факторы возникновения и развития тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1. С. 60.
35. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: ИТИ Технологии, 2003. 891 с.
36. Панфилова М.А. Игротерапия общения: коррекционные тесты и игры. М: Издательство. 2017. 15 с.
37. Петрова Т.В. Игры для формирования позитивного восприятия. М., 2021. 64 с.
38. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конференции. Челябинск, 20–23 февраля 2013 года. Челябинск: Два комсомольца. 2013. С. 107-110.
39. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 320 с.
40. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. М.: Союз, 1998. 282 с.
41. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж.: НПО «МОДЕК», 2007. 304 с.
42. Прихожан А.М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 22 с.
43. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. М.: Союз, 1987. 304 с.
44. Райгородского Д.Я. Теория личности в западноевропейской и американской психологии. Самара: Бахрах-М, 1996. 480 с.
45. Репина Н.В. Основы клинической психологии. М.: Просвещение, 2013. 315с.

46. Савина Е.Н., Шанина Н.В. Тревожные дети // Дошкольное воспитание. № 4. 1996. С. 56.

47. Смикалова Н.А. Влияние детско-родительских отношений на тревожность детей старшего дошкольного возраста. // Молодой ученый. 2024. № 5. 220 с.

48. Сундеева Л.А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. № 4 (21). С. 3-5.

49. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования / Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155 г. Москва // Российская газета «RG.RU». URL: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения 07.03.2025).

50. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. 349 с.

51. Широковой Г.А., Жадько Е. Г. Практикум детского психолога / Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 265 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

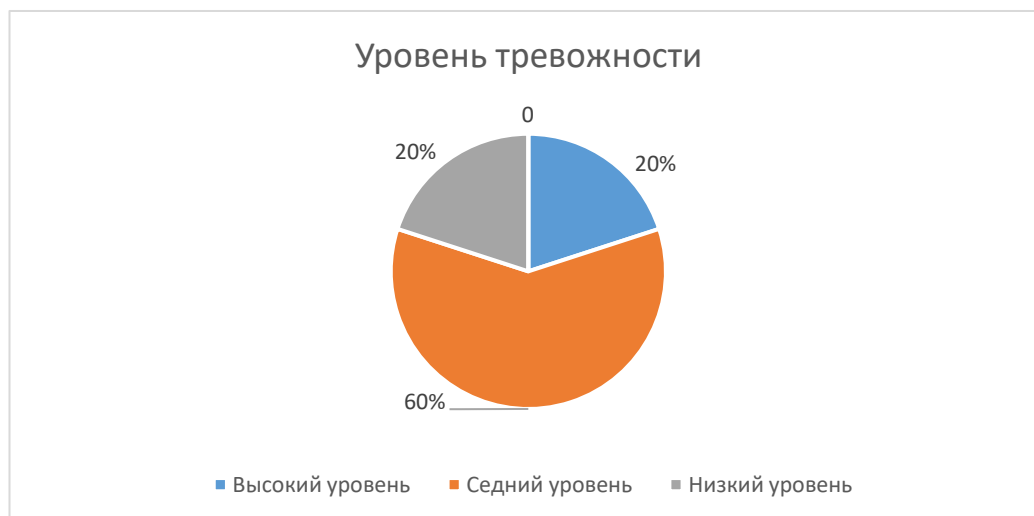


Рисунок 1. Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности до начала формирующего эксперимента (1 группа)

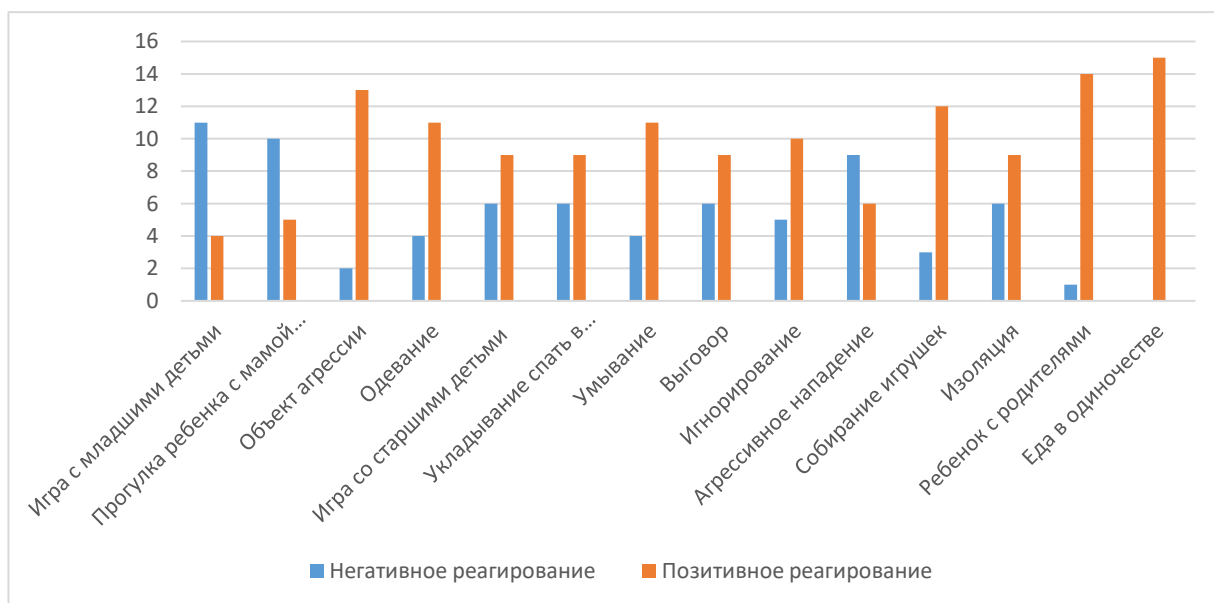


Рисунок 2. Распределение детей старшего дошкольного возраста по эмоциональным состояниям, испытываемых в типичных жизненных ситуациях общения с другими людьми до начала формирующего эксперимента (1 группа)

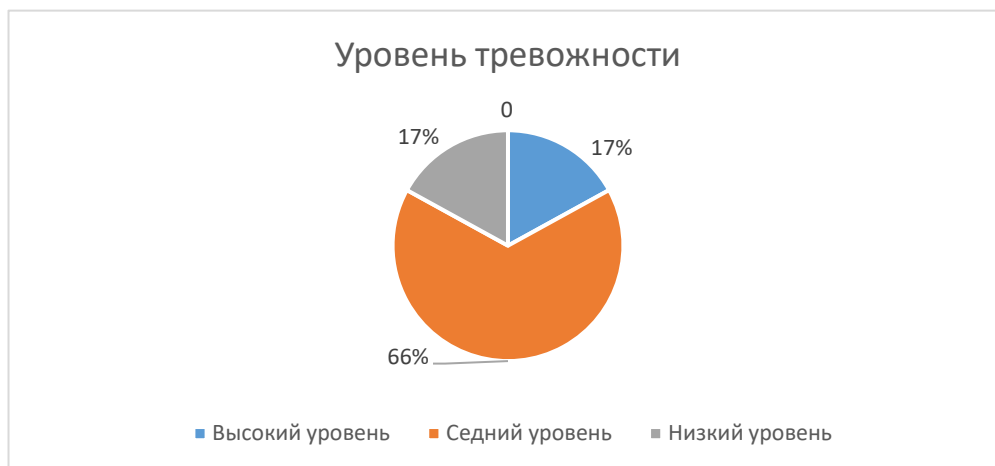


Рисунок 3. Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности до начала формирующего эксперимента (2 группа)

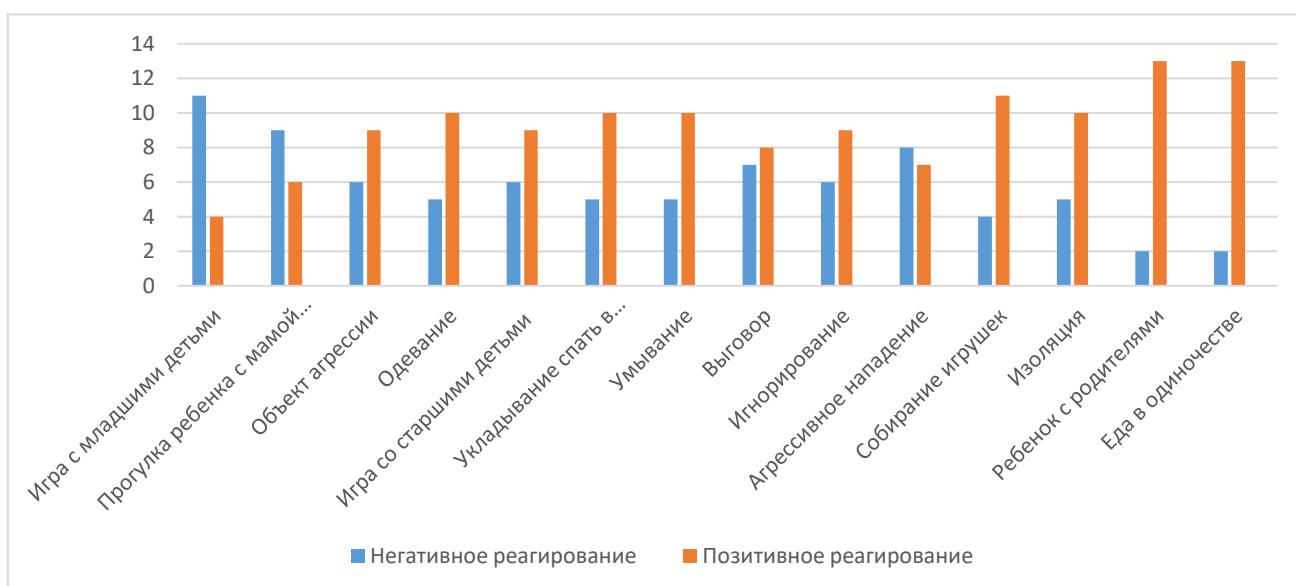


Рисунок 4. Распределение детей старшего дошкольного возраста по эмоциональным состояниям, испытываемых в типичных жизненных ситуациях общения с другими людьми до начала формирующего эксперимента (2 группа)

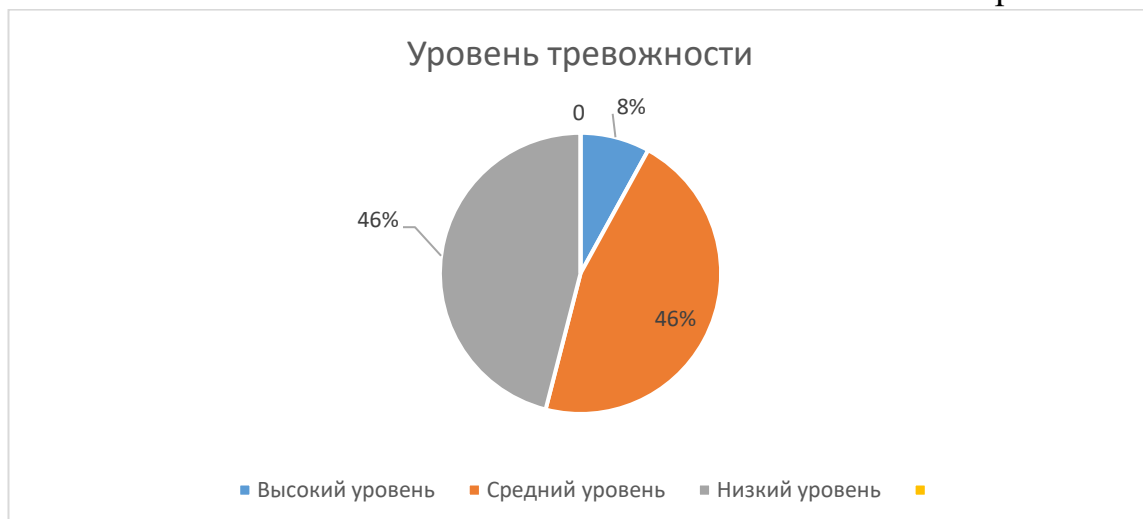


Рисунок 5. Распределение детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по уровням тревожности

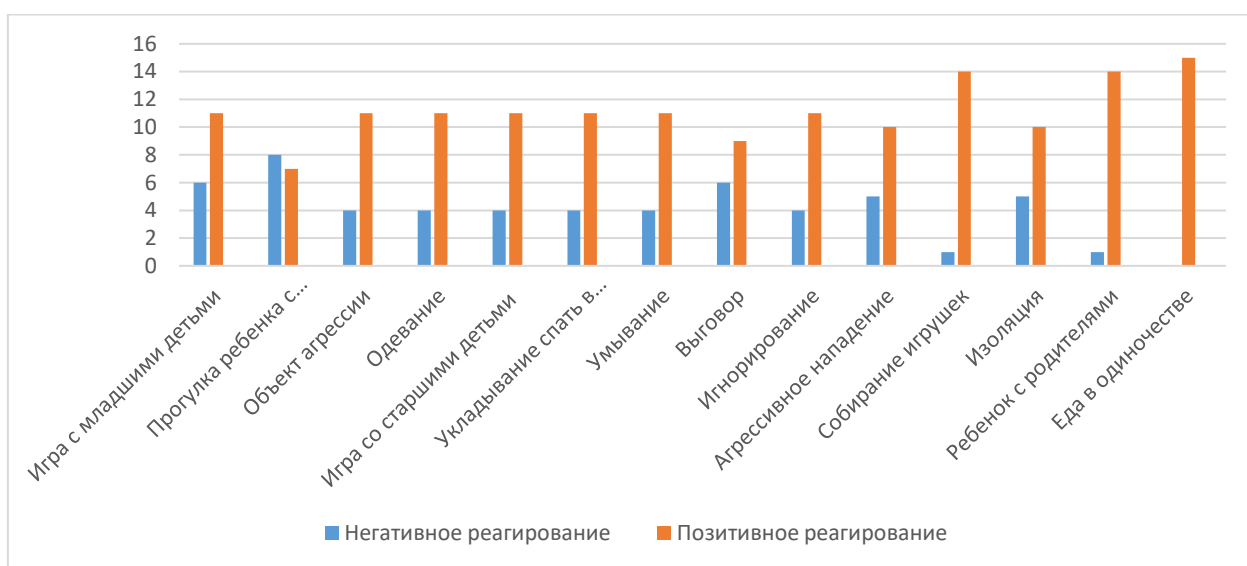


Рисунок 6. Распределение детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по эмоциональным состояниям, испытываемых в типичных жизненных ситуациях общения с другими людьми

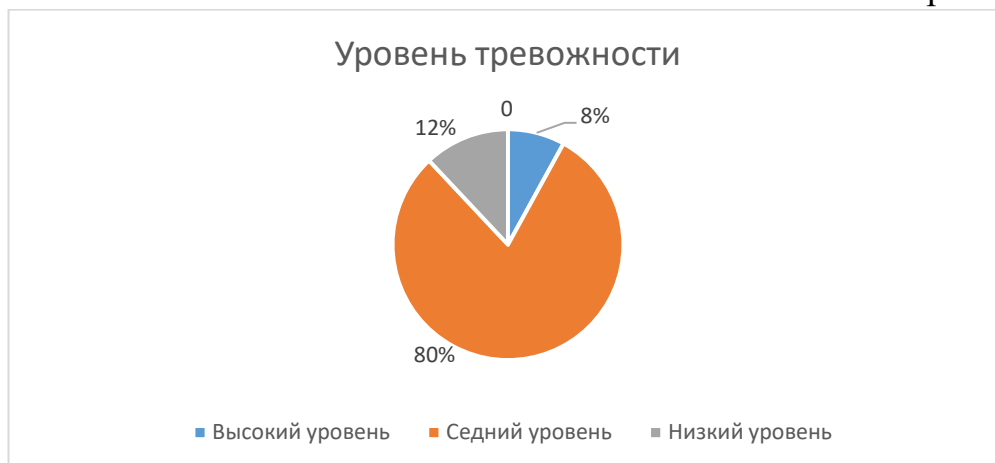


Рисунок 7. Распределение детей старшего дошкольного возраста контрольной группы по уровням тревожности



Рисунок 8. Распределение детей старшего дошкольного возраста контрольной группы по эмоциональным состояниям, испытываемых в типичных жизненных ситуациях общения с другими людьми