

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 детства

Шевцова Полина Владимировна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ МАТЕРИ  
И ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У РЕБЕНКА  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

18.05.16

Дата, подпись

Руководитель к.психол.н., доцент Доманецкая Л.В.

18.05.16

Дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Шевцова П.В.

18.05.16

Дата, подпись

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста	
1.1 Понятие тревожность.....	5
1.2. Понятие страх.....	15
1.3. Влияние тревожности матери на проявление страхов у ребенка .....	31
Выводы по первой главе.....	33
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста	
2.1. Организация и методики исследования.....	33
2.2. Исследование тревожности матерей, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста.....	34
2.3. Исследование проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста .....	35
2.4. Выявление специфики влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста.....	38
2.5. Направления и содержание психолого-педагогической работы с родителями, направленной на преодоление страхов детей старшего дошкольного возраста.....	40
Выводы по второй главе.....	43
Заключение.....	44
Библиографический список.....	45
Приложения.....	47

## Введение

В настоящее время проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании. По данным ежегодных государственных докладов «О положении детей в РФ» за 2003-2006 годы, количество детей, страдающих нервно-психическими заболеваниями в нозологической форме, увеличивается. Тревожность относится к числу наиболее частых поводов обращения родителей к психологу, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло [10].

Выявлено множество причин детской тревожности. В качестве основного источника могут быть рассмотрены нарушения родительского отношения к ребенку, которые приводят к постоянным психологическим микротравмам детей. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращения в психологическую службу образования [11].

В психологии зарубежных стран проблема тревожности разработана достаточно полно, в отечественной же психологии исследования по данной проблеме недостаточно полны и носят разрозненный характер. Рассмотрение причин появления и фиксации тревожности у детей в дошкольном возрасте, возможностей ее коррекции в связи с особенностями семейной среды, представляется актуальным и соответствующим задачам теории и практики психологии развития [12].

Указанные положения делают тему исследования актуальной и практически значимой.

Цель исследования: изучить влияние тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать научную литературу о детской тревожности и страхах;
- 2) Рассмотреть понятия «страх», «тревожность» в педагогике и психологии;
- 3) Выявить теоретические аспекты влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста;
- 4) Подобрать методики диагностики страхов у детей; тревожности матерей.

**Объектом исследования** являются – страхи ребенка, тревожность матери.

**Предметом исследования** определено влияние тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста

**Гипотеза исследования:** предполагается, что тревожность матери влияет на возникновение страхов у ребенка старшего дошкольного возраста, при этом, при выраженной личностной тревожности у матери количество страхов, проявляющихся у детей, больше, чем при выраженной ситуативной материнской тревожности.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, психодиагностика.

Методики психодиагностики:

1. А.И. Захаров и М.А. Панфилова «Страхи в домиках»
2. Тест Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханин для определения личностной и ситуативной тревожности.

# **Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста**

## **1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.**

### **Факторы формирования тревожности**

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия «тревожность», хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство или темперамента личности [14].

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.

Е. Савина считает, что тревожность определяется как устойчивое негативное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих [14].

По определению С.С. Степанова «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Ч. Спилбергер выделяет два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как черта личности, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность [8].

*А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:*

- с процессом обучения – учебная тревожность;
- с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- с общением – межличностная тревожность.

*Зигмунд Фрейд выделил три вида тревожности:*

1. Реальный страх — тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире. является ответом на объективную внешнюю угрозу, при чрезмерном проявлении такая тревожность ослабляет способность индивида эффективно справиться с источником опасности. Переходя во внутренний план в процессе формирования личности, она служит основой для двух типов тревожности, которые различаются по характеру осознания.

2. Невротическая тревожность — тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью. обусловлена боязнью оказаться неспособным контролировать свои внутренние побуждения, и является видоизмененной формой реалистической тревожности, когда страх перед внешним наказанием не обусловлен объективной ситуацией.

3. Моральная тревожность — так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от

4. Супер-Эго. Моральная тревога возникает тогда, когда безнравственные побуждения блокируются воспринятыми индивидом социальными и культурными нормами. Факт возникновения таких побуждений вызывает самообвинение (чувства стыда и вины, вплоть до ненависти к себе) [16].

*По сфере возникновения различают:*

1. Частную тревожность — тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т.п.)

2. Общую тревожность — тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.

*По адекватности ситуации различают:*

1. Адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека.  
2. Неадекватную тревожность (собственно тревожность) — тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности

*Формы тревожности*

Под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающихся способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении человека к этому переживанию.

*А.М. Прихожан выделяет такие формы тревожности:*

1. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизуемая деятельность человека;

- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

2. Скрытая тревожность - в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицанию его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и тд.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается); уход из ситуации.

Также можно выделить «замаскированную тревожность». «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко

выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревогой, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Выделяют агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги).

Рассмотрим факторы формирования тревожности.

До сих пор нет единого мнения о причинах тревожности у людей. Преобладает точка зрения, что тревожность имеет частично врожденную, частично приобретенную природу. Имея некоторую генетически обусловленную склонность к тревожности, человек, в результате неправильных действий родителей, педагогов, внутренних конфликтов (прежде всего самооценочного характера) и других социально обусловленных причин, со временем приобретает ее.

*Неофрейдисты* считают основной причиной тревожности неблагоприятный ранний опыт отношений, из-за которого развивается базальная тревога (по К. Хорни). Такая тревожность сопровождает человека всю жизнь, в значительной степени влияя на его отношения с другими людьми (по Гарри Стаку Салливану)

Бихевиористы считают тревожность результатом научения. По их мнению это заученная реакция на угрожающие ситуации, которая, впоследствии, переносится и на другие, ассоциирующиеся с ними обстоятельства.

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относят причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события.

Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу здоровья; нарушения психики; влияние фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать воздействие на психическое состояние.

Также можно выделить немотивированную тревожность. Она характеризуется беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения. Тревожность оказывает также влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности руководителя, на взаимоотношения с руководителем, на взаимоотношения с товарищами, порождая конфликты [24].

К. Хорни источник тревожности видела в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях.

Источником развития тревожности Г. Салливен считал социальное окружение, а именно родителей как первых людей, с которыми взаимодействует ребенок. Эмпатия как механизм эмоционального заражения сообщает ребенку чувство тревожности, если родители часто переживают беспокойство. Та же эмпатия, по Г. Салливану, помогает ребенку понимать эмоциональные состояния родителей, относящиеся к удовлетворению и к обеспечению безопасности, к одобрению и порицанию.

А.И. Захаров считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем - другие взрослые и сверстники)».

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. В. А. Пинчук утверждает, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции –

потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности – с другой. То, что эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки, провоцирует развитие неадекватной тревожности.

Причиной возникновения тревоги может быть внутренний конфликт, противоречивость стремлений человека, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга. Тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, учащенное дыхание и т.д. В ряде работ раскрывается связь с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний.

К. Хорни выделяла четыре основных способа избегания тревоги:

Рационализация – наилучший способ оправдать свое уклонение от ответственности. Он заключается в превращении тревоги в рациональный страх. Вместо того чтобы изменить себя, человек будет продолжать переносить ответственность на внешний мир и таким образом уходить от сознания собственных мотивов тревоги.

Второй способ избежать тревоги состоит в отрицании ее существования, то есть в устранении ее из сознания.

Третий способ избавления от тревоги К. Хорни связывает с наркотизацией. К ней могут прибегать сознательно, в буквальном смысле, принимая алкоголь или наркотики. Однако имеется множество путей и не столь очевидных. Одним из них является погружение в социальную деятельность под влиянием страха

одиночества. Чрезмерная погруженность в работу, преувеличенная потребность в сне и т.д.

Четвертый способ уйти от тревоги наиболее радикален: он заключается в том, чтобы избегать всех ситуаций, мыслей и чувств, которые могут ее пробудить. Это может быть сознательный процесс.

#### *Возрастные особенности.*

Старший дошкольный возраст-период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом, узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание. Идет подготовка к следующему, совершенно новому этапу в жизни ребенка - обучению в школе.

В 5-7 лет ребенок задает очень много вопросов, сам способен ответить на многие из них или придумать свою версию ответа.

Очень развито воображение и ребенок задействует его постоянно.

Он часто привлекает к себе внимание, чтобы показать себя миру. Не редко это бывает выражено с помощью плохого поведения. Такие проблемы возникают из-за того, что ребенок не знает, как по-другому привлечь внимание к себе. Негативное внимание для такого ребенка важнее никакого.

Все время проверяет взрослого на прочность, желая получить то, что хочется. С трудом может соизмерять собственное хочу с потребностями окружающих.

В возрасте 5-7 лет складывается механизм управления своим поведением. Через общение со сверстниками дети учатся правилам взаимодействия. Не маловажную роль в этом имеет игра. Постепенно из сюжетно-ролевой она переходит в игру по-правилам. В таких играх дети учатся устанавливать и соблюдать правила, играть не только по своим, но и по чужим правилам, договариваться, уступать друг другу. Любит играть во взрослые дела, подражая

при этом значимым для него взрослым людям. Продолжительность игры увеличивается.

Ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но пока не может надолго сосредотачиваться на том, что ему не интересно.

Начинает осознавать половые различия и задает поэтому поводу много вопросов. Так же начинает задавать вопросы, связанные со смертью. Могут усиливаться страхи, проявляющиеся ночью и в период засыпания.

К 7-ми годам ребенок готов воспринимать новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе. Может учитывать точки зрения других людей и начинать с ними сотрудничать. Очень ориентирован на внешнюю оценку т. к. пока трудно составить мнение о себе самому. Он создает свой собственный образ из оценок, которые слышит в свой адрес.

Способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий. Но произвольность все еще продолжает формироваться. Ребенок легко отвлекается на что-то новое, неожиданное, привлекательное.

Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку хочет быть взрослее. Но готовность ребенка к школе определяется не только его умением читать и писать. Важнее психологическая и мотивационная готовность, интеллектуальная зрелость, а так же сформированная произвольность внимания, то есть способность сосредотачиваться на 35-40 минут, не отвлекаясь и выполняя какую-либо череду задач.

Возраст 6-7 лет очередной критический период в жизни ребенка. Он переходит на следующую стадию развития формирование готовности к обучению в школе. Кризис семи лет- это рождение социального Я ребенка.

Поведение детей меняется: они нарушают правила, становятся непослушными, упрямыми, с ними бывает трудно справиться. Этот этап

необходим для развития ребенка. Он пробует себя в новых ситуациях, осваивает новые формы поведения. Вступая в споры с родителями, он как бы примеряет на себя роль взрослого.

У ребенка исчезает непосредственность и импульсивность, свойственная маленьким детям. Он начинает осмысливать переживания, обобщать их, соответственно изменяется его поведение.

Самооценка становится более адекватной, видит в себе и в других не только положительное, но и отрицательное.

Ребенок может придерживаться установленных правил.

Происходит активный рост познавательной активности, переход от игровой деятельности к учебной. Появляются новые интересы и устремления. Дети начинают мечтать о школе, меняется их режим дня, многие дети уже не спят в тихий час.

Происходят изменения в отношениях с взрослыми. Дети хотят больше самостоятельности, хуже воспринимают требования, но по собственной инициативе все делают хорошо и с удовольствием. Интерес к посторонним взрослым значительно возрастает.

У детей наблюдаются споры, капризы, непослушание, упрямство, острая реакция на критику. Но так дети ведут себя в знакомой обстановке, со знакомыми людьми, с посторонними такого поведения обычно не бывает.

Таким образом, тревожность постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях связанных или с экзаменационными испытаниями, или с повышенной эмоциональной или физической нагруженностью, порожденной причинами разного характера. Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. В психологии большое количество определений этого понятия.

Но все же многие психологи сходятся на том, что его необходимо рассматривать дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

## **1.2 Понятие «страх» в психолого-педагогической литературе.**

Тревога, в отличие от страха, — не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх. В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В самом общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослому человеку или ребенку обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга. Страх бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи определяются ситуацией, а воображаемый и хронический — определяются особенностями личности. Страх и тревога как эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний человека: страх — в виде боязни, тревога — в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога — скорее, ситуативно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы. Так как страх — это интенсивно выражаемая эмоция, будем различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Принято считать, что страх кратковременный, обратим, проходит с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими его людьми. Более того, формы страха имеют защитное значение, потому что позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

В работах Дж.Уотсона (1920) страх - это фундаментальная, врожденная эмоция, стоящая в ряду первичных (гнев, любовь), появляющаяся с момента рождения. Одновременно с этим он определяет страх как специфический тип висцеральных реакций. Дальнейшее развитие страха, по его мнению, происходит на основе условных рефлексов. Такой приобретенный страх обладает значительной устойчивостью из-за неизвестности раздражителя.

У.Джеймс (1884) рассматривал страх как одну из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом, а также как «онтогенетический ранний» инстинкт человека.

Дж. Уотсон и Р. Райнер (1920) определяли страх или тревожность, как приобретенную мотивацию, которую описывали в терминах вторичного подкрепления.

З.Фрейд(1927) утверждал, что страх - аффективное состояние и прежде всего то, что можно почувствовать. Это ощущение носит характер недовольствия. Этот автор различает страх реальный и страх невротический. Реальный страх есть биологическая реакция на опасность, он связан с рефлексом бегства, и его можно рассматривать как выражение инстинкта самосохранения. Невротический страх З.Фрейд определял как страх ожидания, как «беспредметную эмоциональную реакцию», источником которой являются сексуальные и агрессивные влечения, подавленные в детском возрасте. Невротический страх отличается от реального тем, что источник опасности первого страха находится скорее во внутреннем, чем во внешнем мире.

М.Миллер (1941, 1948) определял страх как безусловную реакцию вегетативной нервной системы на болевые стимулы. Он также считал, что страх является мотивацией или потребностью, которую можно приобрести в результате научения. Х.Хекхаузен (1986) ту же самую реакцию называл условной.

Ф.Риман (1999) и О.Маурер (1960) трактовали страх как реальный сигнал, предупреждающий о приближающейся угрозе и мотивирующий защитные реакции. Позже О.Маурер пришел к выводу, что чувство страха является единственной движущей силой поведения человека на уровне «Я».

Ч.Спилбергер (1966), давая процессуальное определение страха, отмечает, что страх есть процесс, включающий эмоциональную реакцию, связанную с антиципацией определенного ущерба вследствие реальной объективной опасности, присутствующей во внешнем окружении.

#### *Виды страхов:*

Страх может быть описан различными терминами в зависимости от выраженности: испуг, ужас, паника.

Профессор Ю. В. Щербатых предложил свою классификацию страхов. Он разделяет все страхи на три группы:

- биологические,
- социальные,
- экзистенциальные.

К первой группе относятся страхи, напрямую связанные с угрозой жизни человеку, вторая представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса, третья группа страхов связана с самой личностью человека, характерна для всех людей.

Социальные страхи вызваны событиями, которые могут нести угрозу не жизни или здоровью человека, а его социальному статусу или самооценке (страх публичных выступлений, социальных контактов, ответственности и т.д.).

Экзистенциальные страхи непосредственно связаны с интеллектом и вызываются размышлениями над вопросами, затрагивающими проблемы жизни, смерти и существования человека в мире. Это страх перед смертью, временем, бессмысленностью человеческого существования и т.п.

Исходя из этого принципа, страх пожара относится к первой категории, страх публичных выступлений — ко второй, а страх смерти -к третьей. К тому же имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов. К ним, например, относится страх болезней. С одной стороны — болезнь имеет биологический характер (боль, повреждение, страдание), но с другой — социальную природу (выход из нормальной деятельности, отрыв от коллектива, спад доходов, увольнение с работы, бедность и т.п.). Поэтому данный страх находится на границе 1 и 2 группы страхов, страх глубины — на границе 1 и 3 группы, страх потери близких — на границе 2 и 3 группы и т. п. На самом деле, в каждом страхе в той или иной мере присутствуют все три составляющие, но одна из них является доминирующей.

Человеку свойственно бояться опасных животных, ситуаций и явлений природы. Страх, возникающий по этому вопросу, носит генетический или

рефлекторный характер. В первом случае реакция на опасность предписана на генетическом уровне, во втором (основанная на собственном негативном опыте) — предопределена на уровне нервных клеток. В обоих случаях есть смысл контролировать полезность подобных реакций при помощи разума и логики. Имеется мнение, что данные реакции утратили свое полезное значение и лишь мешают человеку жить счастливо. Например, имеет смысл с осторожностью относиться к змеям, и глупо бояться пауков; можно побаиваться молний, но не грома, который не может причинить вреда. Если подобные страхи причиняют человеку неудобство, можно постараться изменить свою реакцию.

Страхи, возникающие в ситуациях, опасных для жизни и здоровья, носят защитную функцию, и поэтому полезны. Страхи же перед медицинскими работниками могут нанести вред здоровью, так как помешают человеку вовремя установить болезнь и провести лечение.

#### *Факторы формирования:*

Тревожность — одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Почти в каждой исследовательской работе мы обязательно встретим ссылки на ее недоработанность, неопределенность, неточность и многозначность самого понятия.

Но одновременно это одна из наиболее используемых в практике категорий — как диагностических, так и объяснительных, интерпретационных. В случаях, когда речь идет о влиянии тревожности на поведение и развитие личности, о саморегуляции состояния тревоги, о тревожном типе личности, о «работе с тревогой», способах преодоления устойчивой тревожности и т.п. — сравнительно легко достигается взаимопонимание между специалистами в этой области, вне зависимости от их теоретических взглядов и подготовки.

Сложность применения известных точек зрения к анализу страха и тревоги у детей, как подчеркивалось неоднократно, связана, по крайней мере, с двумя обстоятельствами. Во-первых, разграничение внешней и внутренней,

определенной и неопределенной угрозы возникает в онтогенезе довольно поздно. Во-вторых, разграничение «витальной» и «социальной» угрозы часто достаточно искусственно, во всяком случае для детей.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства [9].

Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался». Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут

взрослые или побьют сверстники. Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7—10-дневном отдыхе.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях просто необходима помощь специалистов.

Две тысячи лет назад древнеримский политический деятель Цицерон в своем трактате «Тускуланские беседы» писал: «Тревожность как черта характера отличается от состояния тревоги в том смысле, что тот, кто иногда испытывает страх, не обязательно всегда встревожен а тот, кто тревожен, не обязательно всегда боится чего-либо».

Анализируя это суждение, Г. Айзенк указывает: «Из контекста видно, что под тревожностью Марк Тулий Цицерон понимает постоянное состояние возбуждения симпатической нервной системы, страха и повышенной эмоциональности, в то время как состояние тревожности представляет собой состояние человека в конкретный момент, независимое от уровня эмоциональности, обычного для данного человека».

Также Цицерон в своем трактате сформулировал идею, которая предвосхитила современное представление о тревожности как результате научения. Он писал: «Кто страдает, тот боится, ибо причины, вызывающие страдание, при угрозе их появления вызывают страх». И далее: «Страх вызывается отсутствующими факторами, присутствие которых вызывает страдание». Это представление созвучно с теорией обусловливания, если рассматривать тревожность (страх) как условную реакцию, а страдание (например, боль) как безусловную.

Полагается, что проблема тревожности как проблема психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда. При этом отметим, что взгляды Фрейда во многом близки к философской традиции, берущей свое начало от С. Кьеркегора.

Эта близость особенно интересна в понимании тревоги и страха. И С. Кьеркегор, и З. Фрейд признавали необходимость разграничения страха и

тревоги, считая, что страх — реакция на конкретную опасность, а тревожность — реакция на опасность, неизвестную и неопределяемую.

Полагая, что понимание тревожности имеет важное значение для объяснения психической жизни человека, Фрейд очень точно подходил к анализу данного явления, периодически пересматривал и подтверждал свою концепцию — главным образом в тех ее частях, которые касаются причин и функций тревожности. Классической работой З. Фрейда по этой проблеме является его книга «Торможение. Симптом. Тревожность», которая уже через год после ее выхода была издана в переводе на русский язык и называлась «Страх».

По мнению З. Фрейда, тревожность оказывается повторением в наших фантазиях, мечтах, нашем прошлом. З. Фрейд выделял три ее основных вида:

- 1) объективную, вызванную действительной опасностью;
- 2) невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной;
- 3) моральную, как говорил Фрейд «тревожность совести».

Анализ невротической тревожности, позволил З. Фрейду определить, что невротическая тревожность отличается от объективной «в том, что опасность является внутренней, а не внешней, и в том, что она сознательно не признается». Источник невротической тревожности — боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений.

Невротическая тревожность, по З. Фрейду, может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как замечает З. Фрейд, тревожный человек носит повсюду с собой и которая всегда готова прикрепиться к любому более или менее подходящему объекту (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания.

Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, — боязнь высоты, змей, толпы, грома и т.п.

В-третьих, это страх, который возникает при истерии и тяжелых невротических расстройствах и характеризуется отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью.

По мнению З. Фрейда, разграничение объективной и невротической тревожности весьма условно, поскольку невротическая тревожность имеет тенденцию прикрепляться к объекту, выступая в виде реального страха, так как от внешней опасности избавиться легче, чем от внутренней. Моральная же тревожность, с точки зрения Фрейда, возникает вследствие восприятия Эго опасности, идущей от Супер-Эго. Она представляет собой синтез объективной и невротической тревожности, так как Супер-Эго является голосом авторитета родителей и отражает вполне реальную боязнь угроз и наказаний.

Несмотря на то, что в наши дни идеи классического психоанализа уже не столь популярны в психологическом сообществе, как в прежние времена, необходимо признать, что представления Фрейда на долгие годы, вплоть до наших дней, определили основные направления изучения тревожности. Проблема тревожности получила дальнейшее развитие в русле неопрейдизма, в первую очередь в работах Г.С. Салливана, К. Хорни и Э. Фромма. В работах К. Хорни особый акцент делается на роли неудовлетворения потребности в межличностной надежности. Рассматривая в качестве главной цели развития человека стремление к самореализации, К. Хорни оценивает тревогу как основное противодействие этой тенденции. Существуют различия между пониманием тревожности в ранних и более поздних работах К. Хорни. Неизменным, однако, оставалось подчеркивание роли среды в возникновении тревожности у ребенка.

Возможности удовлетворения основных потребностей ребенка зависят от окружающих его людей. У ребенка есть и определенные межличностные потребности: в любви, заботе, одобрении со стороны других. Более того, по

мнению К. Хорни, человек нуждается в определенных столкновениях — «здоровых трениях» — с желаниями и волей других. Если эти потребности удовлетворяются в раннем опыте ребенка, если он чувствует любовь и поддержку окружающих, то у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Но слишком часто близкие люди не могут создать для ребенка такой атмосферы: их отношение к ребенку блокируется их собственными искаженными, невротическими потребностями, конфликтами и ожиданиями.

Вот как описывает К. Хорни искаженные отношения: «Они могут быть доминирующими, гиперпекающими, запугивающими, тревожными, чрезмерно требовательными, чрезмерно снисходительными, колеблющимися, некритичными, безразличными и т.п. В результате у ребенка развивается не чувство «мы», а переживание глубокой ненадежности и смутной озабоченности, для которой используют понятие «базисная тревожность». Это чувство изолированности и беспомощности в мире, который он воспринимает как потенциально враждебный себе».

Наиболее значимым в работах К. Хорни представляется именно выделение неудовлетворения потребности в межличностной безопасности, надежности как основного источника тревожности — прежде всего для детей.

Э. Фромм подчеркивал, что основным источником тревожности, внутреннего беспокойства является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности, чувствующей в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества. Основным путем разрешения этой ситуации Фромм считал самые различные формы любви между людьми. Недаром один из первых разделов своей книги «Искусство любви» он назвал «Любовь — разрешение проблемы человеческого существования».

В совсем ином ключе подходили к проблеме тревожности представители поведенческого направления в психологии. Согласно взглядам классиков

теории научения и представителей ее, более современных ответвлений, тревожность и страх — очень близкие явления. И тревожность, и страх — эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса. Они, в свою очередь, создают почву для широкого репертуара инструментальных реакций избегания, на основе которых и происходит социализация индивида, возникают (в случае закрепления неадаптивных форм) невротические нарушения. Основателю бихевиоризма Дж. Уотсону принадлежит первое исследование сравнительной эффективности различных путей преодоления страха [17].

Маленького ребенка следует учить преодолевать тревогу. Это особенно важно на ранних этапах, когда идет интенсивное становление психики ребенка. На втором году жизни не следует формировать ни бесшабашного бесстрашия, ни чрезмерной осторожности. Ребенка надо чутко «вести за руку», передавая ему опыт взаимодействия с окружающим миром, помня о возрастных особенностях. Формирование базального доверия к окружающему миру необходимо для преодоления детской тревожности.

Рассмотрим возрастные особенности старшего дошкольника. От 5 до 7 лет одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: "Откуда все взялось?", "Зачем люди живут?". В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. До 5-летнего возраста мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, когда вырастут, а девочки — выйти замуж за отца. С 5 до 8 лет "женятся"

или "выходят замуж" уже в основном за сверстников, воспроизводя таким образом в игровой ситуации хорошие отношения взрослых. В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки. У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие — это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытывавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам. В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я Не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем — наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедим?", "А ты купишь?" Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка. Следует избегать наказаний за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприемлемость и одновременно предоставляя дополнительные возможности для снятия нервного напряжения в игре. Помогает и налаживание дружеских отношений с детьми другого пола, и здесь не обойтись без помощи родителей. Тревожные ожидания детей рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением. В отношении мнительности самое лучшее — не подкреплять ее, переключить внимание ребенка, побегать вместе

с ним, поиграть, вызвать физическое утомление и постоянно самим выражать твердую уверенность в определенности происходящих событий. Как уже говорилось, исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений. Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей). Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка доведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. Тогда в воображаемой игре "Семья" дети, особенно девочки, реже выбирают роль родителя того же пола, нет стремления все делать, как "папа" или "мама". Они пытаются быть только собой или выбрать роль родителя другого пола, что в обоих случаях нетипично в старшем дошкольном возрасте. Если в силу разных причин в детстве имеют место проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем того же пола, то это способствует появлению проблем, трений, конфликтов в воспитании собственных детей. Так, если девочка испытывала в детстве авторитарное влияние матери, то, став сама матерью, будет в чем-то подчеркнута строга и принципиальна с ребенком, что вызовет у него реакцию протеста или невротические расстройства. Мальчик, не бывший в детстве Сыном Отца, лишенный его положительного влияния, может не стать Отцом Сына и передать ему свой адекватный опыт полоролевого поведения и защиты от повседневных опасностей и страхов. К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков

формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности. Невозможность идентификации с ролью зажатого в семье и неавторитетного отца при наличии беспокойной и гиперопекающей матери — это и есть семейная ситуация, способствующая уничтожению активности и уверенности в себе у мальчиков. К страхам приводят и неоправданная строгость, жестокость отца в отношениях с детьми, физические наказания, игнорирование духовных запросов и чувства собственного достоинства. Как мы видели, вынужденная или сознательная подмена мужской роли в семье властной по характеру матерью не только не способствует развитию у мальчиков уверенности в себе, но и приводит к появлению несамостоятельности, зависимости, беспомощности, являющихся питательной почвой для размножения страхов, тормозящих активность и мешающих самоутверждению. Если такой мальчик, вырастая, вступает в брак и становится отцом, то нередко он не испытывает отцовских чувств к сыну, не понимает его мальчишеских потребностей, не участвует активно в жизни семьи (подобно тому, как вел себя отец в свое время) и нередко передает свои неизжитые опасения ребенку. При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний. В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел" (отражение, связанных со страхом смерти, страхов нападения и животных у девочки 6 лет), "Меня проглотил крокодил" (мальчик

6 лет). Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери. Подобный сон опережает страх смерти родителей в младшем Школьном возрасте. Таким образом, в 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть — это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, страхе 71 что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастной страх смерти. Страх смерти — своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более осязаемая связь страха смерти себя и в последующем — родителей со страхами чужих, незнакомых лиц, начиная с 8 месяцев жизни, то есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

Таким образом, Невозможность идентификации с ролью зажатого в семье и неавторитетного отца при наличии беспокойной и гиперопекающей матери —

это и есть семейная ситуация, способствующая уничтожению активности и уверенности в себе у мальчиков. Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка доведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. В 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами [15].

### **1.3. Роль тревожности матери в проявлении страхов ребенка**

Большая роль страхов принадлежит матери, поэтому каждая мать тревожится за своего ребенка, ведь все дети ежедневно сталкиваются с ежедневными опасностями. Но и среди матерей встречаются такие, которые проявляют излишнюю тревожность к своему ребенку. Тревожные матери проявляют гиперопеку по отношению к своему ребенку. Вырастая, ребенок попадает в среду с большим количеством запретов. Самое страшное, что слишком тревожные матери считают, что ведут себя правильно, звоня каждые полчаса своему ребенку, не смущаясь, что у него идет урок. Приведем пример отличий нормальной тревоги и ее опасности. Тревога является нормальной эмоциональной реакцией на возможную опасность. Но нормальная тревога всегда сопряжена с реальной угрозой, например, ребенок находится рядом с огнем и может обжечься. Приведем отличия невротической тревоги от нормальной тревоги. Невротическая тревога, как принято, почти не связана с объективной ситуацией и зависит в от эмоциональных переживаний и волнений матери. Из-за этого мамы стараются ограничить свои действия или действия ребенка любым способом. Так же тревожные матери могут запрещать развиваться своему ребенку в спортивной стезе, потому что это несет потенциальную опасность. Испытывать некую тревогу за своего ребенка вполне нормально, потому что материнский инстинкт направлен на то, чтобы всячески уберечь своего ребенка от опасностей. Но люди, в отличие от животных способны анализировать свои поступки и действия.

Выделим основные причины возникновения повышенной тревожности у матери:

Женщины, которые считают, что основная их обязанность - это рождение детей. Такие женщины считают - не будет детей, значит незачем жить.

Женщина, перенесшая смерть своих детей или других своих близких родственников.

Женщины, у которых были очень тяжелые роды, или жизнь ребенка в первые месяцы была в опасности.

Выше приведены, к сожалению, не единственные причины возникновения невротической тревоги у матерей. В индивидуальных и сложных случаях тревожные матери нуждаются в помощи специалистов-психологов.

(Приложение 1)

Как правило, у слишком тревожных родителей будут слишком тревожные дети, здоровье которых будет сопровождаться нарушениями психосоматики, потерей аппетита, замедлению развития психики и нарушениями в физическом развитии. Слишком сильная опека родителей ребенка может привести к насмешкам сверстников, проблемах во взаимоотношении, в дальнейшей взрослой жизни к комплексам и замкнутости в себе.

Реакция ребенка на слишком сильную тревожность матери может выражаться по-разному – либо все, что говорит мать – это неправильно, так как все это не сбылось, в следствие этого ребенок полностью игнорирует заботу и просьбы матери; либо инфантилизм, в ходе которого ребенок привыкает к опеке его другими людьми, из-за этого становится совершенно несамостоятельным во взрослой жизни.

Родители должны понимать, что ребенку нужна лишь поддержка, а не навязывание своего личного опыта. Следует найти золотую середину. Станьте своему ребенку другом, а не надзирателем его личной жизни. А самое главное помните, что даже отрицательный опыт - это тоже опыт, который также важен для человека и без которого невозможно стать полноценной личностью [25].

## Выводы по первой главе

Таким образом, человек, которого воспитывает слишком тревожная мать, сталкивается в своей жизни с большим количеством запретов и предостережений. В старшем дошкольном, и особенно школьном возрасте важно, чтобы мать меньше вмешивалась в дела сына или дочери, а просто радовалась победам и поддерживала в неудачах своего ребенка. Не все жизненные ситуации требуют обязательного вмешательства матери. Дайте своему ребенку самостоятельно приобрести жизненный опыт [2].

## **Глава 2. Эмпирическое исследование влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста**

### **2.1. Организация и методики исследования**

К методам диагностики влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста относятся следующие:

1.«Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Цель – выявить тревожность у детей в возрасте 3,5 – 7 лет (Приложение 12)[1].

2.Тест «Рисунок семьи» Г.Т. Хоментаскас (Приложение 2)

Цель: выявить особенности внутрисемейных отношений.

3.Тест «страхи в домиках» (Приложение 11)

В эмпирическую выборку вошли 15 детей старшего дошкольного возраста, (8 девочек и 7 мальчиков) и 15 матерей.

## 2.2. Исследование тревожности матерей, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста

Из предложенных тестов, мы выбрали методику оценки тревожности Спилбергера-Ханина (Приложение 10) и методику Захарова и Панфиловой «Страхи в домиках» (Приложение 11) так как они более подходят под возраст испытуемых (5-6 лет) и очень легки для понимания и восприятия детьми.

*Таблица 1*

№	Ф.И.	Показатели тревожности	
		Ситуативная(реактивная)	Личностная
1	В. Б.	20	80
2	В. Б.	37	46
3	Е. В.	68	35
4	М. В.	25	79
5	В. В.	19	47
6	Е. В.	48	45
7	М. Г.	27	73
8	Ф. Г.	47	58
9	В. Г.	78	22
10	Д. З.	16	78
11	Е. З.	48	65
12	С. К.	65	47
13	В. М.	45	15
14	А. М.	36	54
15	Е. Н.	55	47
	Среднее арифметическое значение	42,2	52,7

Результаты исследования показателей тревожности матерей.

(методика Ч. Спилбергера-Ханина)

Показатели ситуативной тревожности в группе испытуемых соответствуют 42,2 балла (испытуемые отмечают: «я бываю раздражителен», «я легко расстраиваюсь», «я воспринимаю все близко к сердцу»), показатели личностной тревожности соответствуют 52,7 баллов (испытуемые отмечают: «я расстроен», «я внутренне скован», «я нахожусь в напряжении»).

Обобщенные результаты исследования приведены на рис. 1

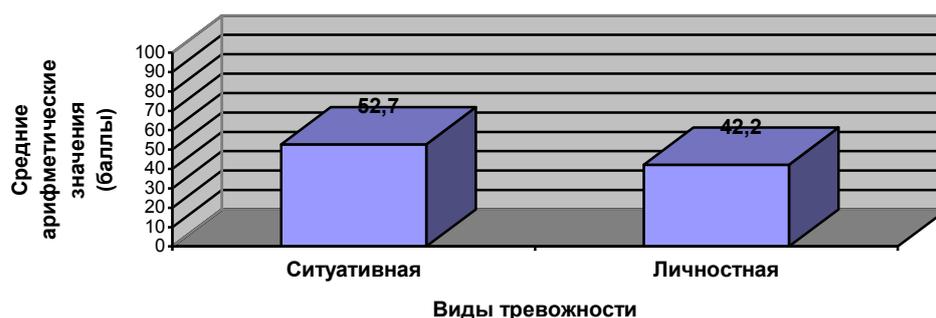


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности матерей по проявлению видов тревожности (методика Ч. Спилберга)

По данным исследования мы выявили, что в выборочной совокупности матерей преобладает ситуативная тревожность.

В группе среднее значение ситуативной тревожности составляет 52,7 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 42,2 баллов. Это достаточно высокий уровень тревожности.

### 2.3. Исследование проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста

Следующим этапом работы стало изучение проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста. Данные диагностики представлены в табл. 2 и на рис. 2.

Таблица 2.

Результаты исследования показателей страхов детей  
(методика А.И. Захарова)

№	Ф.И. ребенка	Виды страхов							
		1	2	3	4	5	6	7	8

1	Варвара Б.	0	1	1	1	0	0	0	0
2	Вероника Б.	0	1	1	0	0	1	1	1
3	Евгений В.	1	1	0	0	1	1	1	0
4	Макар В.	1	0	0	0	1	0	1	0
5	Василиса В.	1	0	1	1	1	1	0	0
6	Ева В.	0	0	0	1	0	1	0	0
7	Марк Г.	1	0	1	1	1	0	1	1
8	Феликс Г.	0	1	1	1	0	1	0	1
9	Валерия Г.	1	1	0	1	0	1	1	1
10	Диана З.	1	0	1	1	0	1	0	1
11	Ева З.	1	1	0	1	1	1	1	0
12	Софья К.	0	0	0	0	1	1	0	1
13	Вадим М.	0	1	1	0	0	1	1	0
14	Артем М.	1	1	0	1	1	0	1	0
15	Егор Н.	1	0	1	1	1	1	1	0
Средние арифметические значения (балл)		0,6	0,	0,5	0,6	0,5	0,7	0,6	0,4

Мы выяснили, что в данной группе преобладает (0,7 балла) страх темноты и кошмарных снов, ненамного опередив медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни, боязнь животных, социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

По данным исследования было выявлено, что среднее арифметическое значение медицинских страхов - боль, уколы, врачи, болезни, составляет 0,6 балла. Страхов, связанных с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии – 0,5 балла. Страха смерти (своей) – 0,5 балла. Боязнь животных - 0,6 балла. Страхов сказочных персонажей 0,5 балла. Страха темноты и кошмарных снов - 0,7 балла. Социально-опосредованных страхов - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества

составляет 0,6 балла. Пространственных страхов - высоты, глубины, замкнутых пространств – 0,4 балла.

Обобщенные результаты исследования приведены на рис. 2

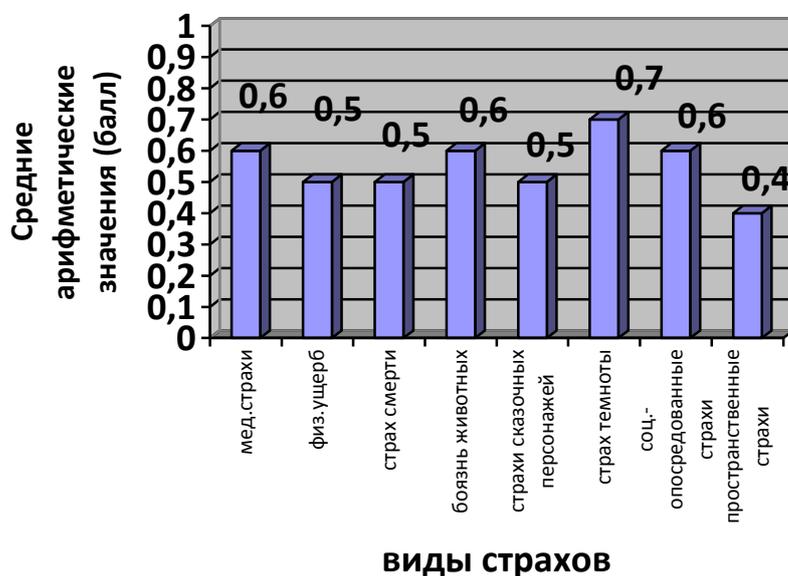


Рис.2 Распределение выборочной совокупности детей по проявлению страхов (методика А.И. Захарова)

Мы выяснили, что в данной группе детей преобладают такие страхи как страх темноты и кошмарных снов, его показатели составляют 0,7 балла, так как большинство детей отвечали, что боятся неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боятся, вздрагивают при этом); боятся быть одни, перед тем как заснуть, страшных снов, темноты, когда остаются одни. На втором месте по проявлению боязнь животных, ее показатели составили 0,6, достаточно большое количество детей отвечали, что боятся собак, пауков, тараканов, змей и т.д. Далее можно выделить еще одну группу преобладающих страхов у детей это группа медицинских страхов, ее средние показатели составляют 0,6, дети достаточно часто отвечали, что очень боятся больниц, боли, уколов, врачей, болезней.

## 2.4. Выявление специфики влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста

Для изучения специфики влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста мы сопоставили данные диагностики детей и их родителей (матерей).

Полученные данные представлены в табл. 3, 4.

*Таблица 3*

Особенности проявления страхов у ребенка старшего дошкольного возраста при выраженной личностной тревожности матерей

№№	Ф.И. ребенка	Показатели страхов у детей								Кол-во соответствий
		Мед.с трахи	Физ	смерти	животных	Сказоч.перс.	темноты	Соц-опоср	пространст	
1.	Варвара Б.	0	1	1	1	0	0	0	0	3
2.	Вероника Б.	0	1	1	0	0	1	1	1	5
3.	Макар В.	1	0	0	0	1	0	1	0	3
4.	Василиса В.	1	0	1	1	1	1	0	0	5
5.	Марк Г.	1	0	1	1	1	0	1	1	6
6.	Феликс Г.	0	1	1	1	0	1	0	1	4
7.	Диана З.	1	0	1	1	0	1	0	1	5
8.	Ева З.	1	1	0	1	1	1	1	0	6
9.	Артем М.	1	1	0	1	1	0	1	0	5
Средний арифметический показатель (балл)										4,6

Таким образом, при выраженной личностной тревожности матерей у детей старшего дошкольного возраста в наибольшей степени проявляется боязнь животных (7), страх медицинские страхи (6), страх смерти (6).

*Таблица 4*

Особенности проявления страхов у ребенка старшего дошкольного возраста при выраженной ситуативной тревожности матерей

№№	Ф.И. ребенка	Показатели страхов у детей								Кол-во соответствий
		Мед.страхи	Физ	смерти	животных	Сказоч. перс.	темноты	Социопор	пространст	
1.	Евгений В.	1	1	0	0	1	1	1	0	5
2.	Ева В.	0	0	0	1	0	1	0	0	2
3.	Валерия Г.	1	1	0	1	0	1	1	1	6
4.	Софья К.	0	0	0	0	1	1	0	1	3
5.	Вадим М.	0	1	1	0	0	1	1	0	4
6.	Егор Н.	1	0	1	1	1	1	1	0	6
Средний арифметический показатель (балл)										4,3

Таким образом, при выраженной ситуативной тревожности матерей у детей старшего дошкольного возраста в наибольшей степени проявляется страх темноты (6).

На основании полученных данных доказано, что в целом, при выраженной личностной тревожности у матери количество страхов, проявляющихся у детей, больше (4,6 балла), чем при выраженной ситуативной материнской тревожности (4,3 балла). При этом при выраженной ситуативной тревожности матерей детям более свойственен страх *темноты*, при выраженной личностной тревожности матерей для детей характерны *медицинские страхи, страх смерти, боязнь животных*.

Следующим этапом работы стала разработка направлений и содержания психолого-педагогической работы с родителями, направленной на преодоление страхов детей старшего дошкольного возраста.

## **2.5. Направления и содержание психолого-педагогической работы с родителями, направленной на преодоление страхов детей старшего дошкольного возраста**

Нами была разработана система мероприятий с родителями и детьми с целью снижения показателей тревожности матерей и преодоления страхов детей старшего дошкольного возраста.

Задачи психолого-педагогической работы:

1. Формирование у родителей знаний о психолого-педагогических особенностях старших дошкольников.
2. Формирование позитивных отношений между родителями и детьми.
3. Снижение показателей тревожности матерей.
4. Снижение выраженности страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Формы работы с родителями и детьми: лекции, родительские собрания, изготовление совместных продуктов деятельности родителей и детей, дискуссии, анкетирование, тренинги.

Рекомендуемая продолжительность работы: 8 недель

В течении 8 недель было проведено 10 мероприятий с родителями.

Готовые программы, на которые опирались: «Программа социально-педагогической работы по преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста в системе детско-родительских отношений». Кирьянова Е. А.

Примерный план всей работы:

№ недели	Название мероприятия	Цель	Содержание
1	Родительское собрание «Детские страхи»	-Обсудить с родителями	1.Беседа с родителями на

		<p>проблему тревожности у детей;</p> <p>-Обобщить знания родителей о влиянии тревожности на психическое развитие ребенка;</p> <p>-Познакомить родителей со способами коррекции и профилактики тревожного состояния.</p>	<p>тему «Детская тревожность. Причины ее возникновения. Способы устранения детской тревожности».</p> <p>(Приложение 6)</p>
2	Система тренинговых занятий	<p>-Снизить тревожность ребёнка и родителя.</p> <p>-Усилить «Я» ребёнка.</p> <p>-Повысить психический тонус ребёнка.</p> <p>-Повысить уверенность ребёнка в себе.</p>	<p>1.Провести цикл практических занятий, направленных на снижение тревожности.</p> <p>2.Провести итоговое тренинговое занятие родителей с детьми, в ходе</p>

		- Улучшить взаимоотношения родитель – ребёнок.	которого планируется снизить уровень тревожности матерей и страхов детей старшего дошкольного возраста. (Приложение 7)
3	Размещение информации на стенде	Информирование родителей на тему детской тревожности	1.Советы родителям по устранению детской тревожности. 2.Раздача родителям брошюр на тему «Влияние телевидения на ребенка». (Приложение 8)
4	Информация на сайте	психологическая поддержка со стороны родителей детей, имеющих тревожность и различные	Представление родителям статьи на тему «Влияние мультфильмов на ребенка». (Приложение 9)

		страхи.	
--	--	---------	--

Указанная система работы позволит снизить уровень тревожности матерей и преодолеть страхи детей старшего дошкольного возраста.

### **Выводы по второй главе**

Обследование матерей дошкольников показало: всем испытуемым характерно проявление тревожности, при этом более выраженной у матерей является личностная тревожность (52,7 балла) – испытуемые отмечают: «я расстроен», «я внутренне скован», «я нахожусь в напряжении», несколько в меньшей степени проявляется ситуативная тревожность (42,2 балла) – испытуемые отмечают: «я бываю раздражителен», «я легко расстраиваюсь», «я воспринимаю все близко к сердцу»

Диагностическое обследование детей с помощью методики «Страхи в домиках» показало: более ярко (0,6 балла) у дошкольников проявляются медицинские страхи, связанные с болью, уколами, врачами и т.п.; страхи, связанные с животными; а также социально-опосредованные страхи – людей, наказаний, одиночества. Менее выражены (0,5 балла) страхи, связанные с причинением физического ущерба (транспорт, неожиданные звуки, пожар, война); страх смерти; боязнь сказочных персонажей. Незначительно у детей данной группы проявляется пространственный страх – высоты, глубины, замкнутых пространств.

Доказано, что в целом, при выраженной личностной тревожности у матери количество страхов, проявляющихся у детей, больше (4,6 балла), чем при выраженной ситуативной материнской тревожности (4,3 балла). При этом при выраженной ситуативной тревожности матерей детям более свойственен страх темноты, при выраженной личностной тревожности матерей для детей характерны медицинские страхи, страх смерти, боязнь животных.

## Заключение

Тревожность имеет возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности, как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых, социогенных потребностей.

Известно, что семья является главным инструментом социализации ребенка, где в отношениях со взрослыми происходит формирование личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Поэтому без анализа родительско-детских отношений невозможно целостное понимание развития личности. Тем не менее, без внимания оставлен вопрос об участии родительского отношения к часто болеющему ребенку в формировании его личности, и возможности коррекции детской тревожности путем оптимизации родительско-детских отношений [13].

В ходе работы нами решены задачи:

1. Проанализирована научная литература о детской тревожности и страхах;
2. Рассмотрены понятия «страх», «тревожность» в педагогике и психологии;
3. Выявлены теоретические аспекты влияния тревожности матери на проявление страхов у ребенка старшего дошкольного возраста;
4. Подобраны методики диагностики страхов у детей; тревожности матерей.

Решение указанных задач позволило доказать гипотезу исследования: Тревожность матери влияет на возникновение страхов у ребенка старшего дошкольного возраста.

### Библиографический список

1. Блум, Дж. Психоаналитические теории личности/Дж.Блум; -М.: Академический Проект; Культура, 2009. -222с.
2. Дубовик Е.Ю. Особенности проявления тревожности у часто болеющих детей дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик // Молодежь и наука 21 века: По материалам пятой научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. – С. 68 – 70 (0,13 п.л.).
3. Дубовик Е.Ю. Особенности проявления тревожности в детско-родительских взаимоотношениях соматически больного ребенка дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик // Научный ежегодник КГПУ им. В.П. Астафьева. – Выпуск.4. – Т. 2. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. – С. 24 – 27 (0,4 п.л.).
4. Дубовик Е.Ю. Некоторые особенности эмоциональной сферы соматически больного ребенка дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик, Чекрякова // Развитие личности больного ребенка: Сборник статей. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. – С. 29 – 38 (70% личного участия), (0,16 п.л.).
5. Дубовик Е.Ю. Особенности социальной ситуации развития часто болеющих детей дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик, Г.Г. Вылегжанина // Социальные, медико-биологические, гигиенические аспекты здоровья человека: Сборник статей второй всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2004. – С. 95 – 97 (50% личного участия), (0,15 п.л.).
6. Дубовик Е.Ю. Некоторые особенности эмоциональной сферы соматически больного ребенка дошкольного возраста / Е.Ю. Дубовик, Чекрякова // Развитие личности больного ребенка: Сборник статей. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. – С. 29 – 38 (70% личного участия), (0,16 п.л.).
7. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2002. С.19-28.
8. Костина Л.П. Методы диагностики тревожности. СПб., 2009. 198 с
9. Кэррол Э.И. Психология эмоций. СПб.: «Питер», 2007. — 327 с.

10. Кравцова А.М. Полная энциклопедия воспитания. Все, что следует знать родителям о детях; АСТ 2009
11. Мэй Р. Смысл тревоги. М., «Класс», 2001.
12. Немов Р.С. Психология. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 608 с.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с
14. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности; Ж. «Психологическая наука и образование» 2008, №2.
15. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001.
20. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие - под ред. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. - СПб.: Речь, 2006.
21. Пасечник Л. Тревожный ребёнок; Дошкольное воспитание. 2007 - № 9,10, с. 89-95
22. Соколова Е.В. «Хорошие «плохие» дети». Н.2004
23. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. Книга для родителей и воспитателей – М., 2005.
24. Фрейд. А. Эго и механизм психологической защиты; АСТ 2008
25. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.-3-е изд.-СПб.: Питер,2009.

## Приложения

### *Приложение 1*

Матерям, склонным к чрезмерной тревоге, необходимо придерживаться следующих советов, которые помогут не перейти грань между нормальной и невротической тревожностью:

1. При любой ситуации не демонстрируйте свою тревогу ребенку. Вам придется по-настоящему взять себя в руки, т.к. дети безошибочно чувствуют истинное состояние матери.

2. Если в вашей семье есть люди, которые способны нагнетать атмосферу и приводить вас в состояние паники, лучше вывести их «их игры», хотя бы на время. Чаще всего такую роль играют бабушки, которые своими «страшилками» могут усиливать ваши тревожные мысли. Поручите им задание, отвлеките, не вступайте с ними в диалог. Не позволяйте довести себя до паники.

3. Если дело касается здоровья ребенка, не стесняйтесь лишний раз проконсультироваться обо всех нюансах протекания болезни у врача. Только полная информация о том, что происходит с вашим ребенком, поможет избежать надуманных проблем.

4. Часто излишне встревоженные матери не могут адекватно действовать в той или иной ситуации. Например, если ребенку прописано много лекарств, то они боятся что-то упустить, начинают путаться и по ошибке могут дать не то лекарство или перепутать дозу. В этом случае все предписания лучше записать и создать для себя схему приема лекарств, она поможет вам контролировать себя.

5. Попробуйте проанализировать ситуацию и понять, что именно вызывает тревогу. Борьба со страхом продуктивно можно только понимая реальную причину опасности. Например, вас может пугать не сама болезнь ребенка, а перспектива лечь с ним в больницу, где, по рассказам знакомых,

нервная и тяжелая обстановка. Осознав это, вы можете морально подготовиться к госпитализации и продумать план действий на любой случай.

6. Уделяйте больше времени себе, не стоит концентрироваться только на интересах ребенка. Не забывайте, что вы личность, у вас есть свои интересы. Найдите себе увлекательное хобби, займитесь своим здоровьем или внешностью.

7. За своими тревогами многие матери забывают и о других близких людях, которые также нуждаются в вашем внимании и заботе. Уделите время мужу, пообщайтесь с ним, поделитесь своими тревогами по отношению к ребенку, возможно, он поможет Вам рассеять напрасные страхи.

8. Осознайте, что Ваш ребенок не всегда сможет быть под вашим пристальным вниманием и ему в любом случае придется жить самостоятельно, сталкиваясь с проблемами, ему важно научиться решать их самому. Чем меньше свободы вы даете малышу, тем сложнее ему будет выжить во взрослом мире.

9. Помните о том, что своей излишней опекой вы можете не только не уберечь ребенка от опасностей, но и оттолкнуть от себя. Часто в подростковом возрасте дети стараются уберечься от излишнего внимания взрослых.

## *Приложение 2*

### 1. Тест «Рисунок семьи» Г.Т. Хоментаскас.

Цель: выявить особенности внутрисемейных отношений.

Описание теста.

Семейную ситуацию, которую родители оценивают со всех сторон положительно, ребенок может воспринимать совершенно иначе. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их разрешении.

Инструкция к тесту: Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается. Инструкция: "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как "Кого надо рисовать, а кого не надо?", "Надо нарисовать всех?", "А дедушку рисовать надо?" и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется".

Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты, как:

- Порядок заполнения свободного пространства.
- Порядок появления персонажей рисунка.
- Время начала и окончания работы.
- Возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т.д.).
- Время, затраченное на выполнение отдельных персонажей.
- Эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка.

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка. После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения. Вот вопросы, которые следует задать:

- Чья семья изображена на рисунке, – семья ребенка, его друга или вымышленного лица?
- Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?
- Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?
- Кто в семье самый хороший и почему?

- Кто самый счастливый и почему?
- Кто самый грустный и почему?
- Кто больше всех нравится ребенку и почему?
- Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?
- Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

### **Обработка и интерпретация результатов теста.**

Полученное изображение, как правило, отражает отношение ребенка к членам его семьи, то, какими он их видит, и какую роль в семейной конфигурации отводит каждому.

#### *1. Оценка общей структуры*

• *Если какой-то персонаж отдален от других фигур, это может говорить о "дистанции", которую ребенок замечает в жизни и выделяет ее.*

• *Помещая одного из членов семьи выше остальных, ребенок тем самым придает ему исключительный статус.*

• *Если ребенок выше всех помещает своего младшего брата, то, по его мнению, он именно тот, кто управляет всеми остальными.*

#### *2. Определение наиболее привлекательного персонажа*

Его можно выявить по следующим признакам:

- он изображается первым и помещается на переднем плане;
- он выше и крупнее остальных персонажей;
- выполнен с большей любовью и тщательностью;
- остальные персонажи сгруппированы вокруг, повернуты в его сторону, смотрят на него.

*Размер того или иного члена семьи говорит о том значении, которое имеет этот персонаж для ребенка.*

*Сильная штриховка или сильный нажим карандаша при изображении той или иной фигуры выдают чувство тревоги, которое испытывает ребенок по отношению к этому персонажу. И напротив, именно такая фигура может быть изображена с помощью слабой, тонкой линии.*

Предпочтение того или иного родителя выражается в том, *ближе к кому из родителей нарисовал себя ребенок*, какое выражение лица прочитывается в фигурах родителей.

*Дистанция между членами семьи* – один из основных факторов, отражающих предпочтения ребенка. Расстояния на рисунке являются отражением психологической дистанции.

### *3. Ребенок о себе*

Если *ребенок больше всех выделяет на рисунке свою фигуру*, тем самым он выражает важность собственной личности. Он считает себя основным персонажем, вокруг которого вращается жизнь в семье, самым значимым, уникальным.

*Маленькая, слабая фигурка*, изображенная в окружении родителей, в которой ребенок признает себя, может выражать чувство беспомощности и требование заботы и ухода.

Если ребенок рисует себя *рядом с отцом* и при этом преувеличивает размеры собственной фигуры, то, вероятно, это указывает на сильное чувство соперничества и желание ребенка занять такое же прочное и авторитетное место в семье, как и отец.

### *4. Дополнительные персонажи*

Рисуя семью, ребенок может добавить людей, *не относящихся к семейному кругу, или животных*. Такое поведение трактуется как попытка заполнить пустоты, возместить нехватку близких, теплых отношений, компенсировать недостаточность эмоциональных связей и т.д.

Ребенок может изобразить вблизи одного из членов семьи *домашнее животное, в действительности отсутствующее*. Это может говорить о потребности ребенка в любви, которую он хотел бы получить от этого человека.

### *5. Родительская пара*

Обычно родители изображаются вместе, отец выше и крупнее помещается слева, мать пониже справа, за ними следуют другие фигуры в порядке значимости. Следует учитывать, что рисунок не всегда отражает действительность, иногда это лишь отражение желаемого.

Если же ребенок *рисует одного родителя, с которым живет*, это означает принятие им реально существующей ситуации, к которой ребенок более или менее адаптировался.

Если *фигура родителя одного с ребенком пола изображена в стороне от остальных*, то это можно интерпретировать как желание ребенка находиться с родителем противоположного пола. Ревность, вызванная эдиповым комплексом, является вполне нормальным явлением для ребенка до достижения им полового созревания (в среднем 12 лет).

Тот случай, когда *фигура ребенка и родителя противоположного пола удалены друг от друга*, может, по-видимому, рассматриваться как незначительное нарушение естественного порядка взаимоотношений с родителем другого пола.

Если на рисунке *родители контактируют друг с другом*, например держатся за руки, то, значит, в жизни между ними наблюдается тесный психологический контакт. Если контакта на рисунке нет, то скорее всего его нет и в реальности.

Иногда ребенок, игнорируя реальную ситуацию, *изображает одного из родителей неестественно большого размера*, часто это касается материнской фигуры. Это говорит о том, что в его глазах этот родитель воспринимается как подавляющая фигура, пресекающая любое проявление самостоятельности и инициативы.

#### *6. Идентификация*

*Идентификация с родителем своего пола* соответствует нормальному положению вещей. Она отражает его желание иметь предпочтительные отношения с родителем противоположного пола.

Идентификация *со старшим сиблингом*, независимо от пола, также является нормальным явлением, особенно если есть ощутимая разница в возрасте.

Иногда ребенок может *отождествлять себя и с дополнительными персонажами, не входящими в состав семьи*. Такой случай говорит о том, что ребенок испытывает большие затруднения и напряженность во взаимоотношениях с семьей и самим собой.

#### *7. Отказ от изображения того или иного члена семьи*

Если *ребенок рисует себя в отдалении от остальных членов семьи*, то, вероятно, он испытывает чувство одиночества и изолированности.

Если же *ребенок вообще отсутствует на рисунке*, то речь может идти о том же самом, но в гораздо более сильном проявлении.

Ребенок может изобразить на рисунке младшего сиблинга, но *исключить самого себя из состава семьи*, таким образом идентифицируя себя с соперником, пользующимся вниманием и любовью родителей. Отсутствие на рисунке взрослых может свидетельствовать о негативном отношении ребенка к этому человеку, отсутствию какой-либо эмоциональной связи с ним [3].

### *Приложение 3*

Оценка уровня тревожности с помощью теста школьной тревожности Филиппса.

Инструкция «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ(+), если вы согласны с ним, или (-), если не согласны.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случается ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударил тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопил при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких от тебя ждут родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по- дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатом твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы по меньше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из участников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли та задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правилами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше них?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будут завтра в школе?

49. Работа над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

#### *Приложение 4*

Для детей подготовительной группы (5-7 лет ) характерны такие страхи:

выраженные страхи	у девочек	у мальчиков
страх перед нападением	70%	90%
страх умереть	100%	50%
страх смерти родителей	100%	60%
страх перед папой и мамой	90%	90%
страх наказания	70%	100%
страх чудовищ	50%	80%
страх глубины	90%	40%
страх перед стихией	80%	60%
страх высоты	90%	40%
страх пожара	100%	60%
боязнь врачей и боли	80%	50%
боязнь крови	100%	20%
боязнь уколов	90%	40%
страх перед неожиданными /ками	100%	60%
страх темноты	60%	40%
страх увидеть страшные сны	70%	40%
страх замкнутого пространства	70%	20%
страх войны	70%	60%
страх огня	60%	60%
страх больших улиц	20%	20%

*Приложение 5*

**Признаки тревожности  
по Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.**

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

№	Признаки	Баллы
1.	Не может долго работать, не уставая	
2.	Ему трудно сосредоточиться на чем-то	

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

15-20 баллов – высокая тревожность

7-14 баллов – средняя тревожность

1-6 баллов – низкая тревожность

Дети с высоким уровнем тревожности требуют помощи со стороны родителей и психолога.

Приложение 6

### *Ход мероприятия*

*(звучит песня «Ахи-страхи»)*

- Добрый вечер, уважаемые родители!

Мы рады приветствовать вас на сегодняшнем родительском собрании. Итак, тема нашего собрания: *«Детская тревожность в системе детско-родительских отношений»*.

- Как часто Вы слышали от своего ребенка «Мама я боюсь! Мне страшно» В наше время все чаще и чаще возникают детские страхи и тревожность. И сегодня мы попытаемся ответить на следующие вопросы:

 Что такое детская тревожность?

 По каким причинам она возникает, и какой вред несет психическому развитию ребенка?

Как устранить тревожность у ребенка и предотвратить ее и социальном поведении подрастающего поколения. По данным ежегодных государственных докладов "О положении детей в Российской Федерации" количество детей, страдающих нервно-психическими заболеваниями, все увеличивается. Устойчивая тревожность относится к числу наиболее частых поводов обращения родителей к психологу, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло.

В стране выросло число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах.

Сегодня существует тенденция роста неполных семей и семей с одним ребенком. При этом замечено, что наиболее подвержены развитию тревожности единственные дети в семье, которые становятся центром родительских забот и

тревог. В семьях, где присутствует эмоциональное напряжение, также создаются условия для развития тревожности у ребенка. Дети старшего дошкольного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей.

Обусловлена тревожность склонностью к беспокойству и волнениям, приходящим к ребенку извне, из мира взрослых, из системы тех отношений, которые задаются родителями в семье, воспитателями, детьми в межличностном взаимодействии.

У детей младшего дошкольного возраста тревожность – явление редкое и, как правило, носит невыраженный характер. Чем старше ребенок, тем конкретнее, реалистичнее его тревоги. Если маленьких детей беспокоят сверхъестественные чудовища, прорывающиеся к ним через порог подсознания, то старших дошкольников уже будет беспокоить ситуация, связанная с насилием, ожиданием, насмешками.

Тревожность следует отличать от тревоги: тревога - это эпизодические проявления беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоянием. Например, ребенок волнуется перед выступлением на празднике или пересказыванием сказки на занятии. Но так случается не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

«тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». (А.М. Прихожан)

«тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». (Р.С. Немов)

*Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?*

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- потеря любви (любви матери, расположения сверстников);
- чувство вины, которое обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших дошкольников чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного;
- неспособность овладеть средой. Происходит это, когда ребенок чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
- возникновение тревоги в состоянии переживания, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности.
- Влияние телевидения на детскую психику огромно и порой негативно.

Специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 7 лет - девочки. При этом девочки волнуются в основном из-за взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Существует мнение, что *учебная тревожность* начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку со стороны родителей, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное

поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Таким образом, тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. При этом причины формирования высокого уровня тревожности как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов вполне возможно создать соответствующие условия, чтобы преодолеть развитие высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Уважаемые родители, хотели бы вы узнать, какие вы родители и существует ли риск для вашего ребенка «приобрести» тревожность? Я предлагаю вам два небольших игровых теста. Результаты этих тестов озвучены и обсуждены не будут, но вы сможете сделать для себя выводы, стоит ли «работать над собой» и менять свои взаимоотношения с ребенком или в вашей семье все прекрасно.

#### *Приложение 7*

Ход работы:

С группой детей, состоящей из 6 человек, был проведён цикл практических занятий. Коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение тревожности, была рассчитана на 10 встреч. Занятия с детьми проводились психологом один раз в неделю. Итогом стало совместное тренинговое занятие для родителей с детьми.

Структура тренингового занятия:

1. Ритуал приветствия – 2 минуты.
2. Разминка - 2 минуты.
3. Коррекционно-развивающий этап- 30 минут

4. Подведение итогов- 6 минут.

5. Ритуал прощания – 2 минуты.

Ресурсы: ковёр, магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, юнгианская песочница, наполненная песком, палочки, кисти для песка, влажные салфетки, листы А4 или А3 по количеству детей, карандаши, краски, кисти.

Условия проведения тренингового занятия:

1. Принимать членов группы (детей и родителей) такими, какие они есть.
2. Не торопить, не замедлять игровой процесс.
3. Игра и высказывания участников занятия не комментируется ни во время занятия, ни после него.
4. В любой игре, упражнении членам группы предлагается возможность импровизации.

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Психолог: - Теплые лучики солнца упали на землю и согрели в земле семечко (родители поглаживают своего ребёнка по голове, плечам). Из семечка проклюнулся росточек. Солнышко, тёплыми лучиками гладит и ласкает маленький росточек. Из росточка вырос прекрасный цветок (дети поднимаются – «растут», родители вместе с ними, продолжая поглаживания). Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету головку, тянется к солнышку. Все движения выполняются под спокойную музыку.

2. Упражнение «Ветерок» Дети и родители сидят в кругу Психолог: - Прилетел к нам ветерок и прошептал наши имена. Дети и взрослые по очереди шёпотом называют своё имя – как могут к ним обращаться во время тренингового занятия остальные члены группы.

3. Упражнение «Что я люблю?» Дети и родители сидят в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть, чем любит заниматься и т. д.

4. Упражнение «Качели» Родители с детьми сидят в парах. Ребёнок становится в позу эмбриона, родитель его раскачивает. Далее меняются. Обсуждение: дети и родители рассказывают, в какой роли им больше понравилось быть, какие чувства при этом испытывали.

5. Упражнение «Закончи предложение» Дети и взрослые сидят в кругу. Все по очереди заканчивают следующие предложения: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

6. Упражнение «Ласковые ручки» Дети и взрослые разбиваются на пары. Родители рисуют на спине своего ребёнка различные предметы, геометрические фигуры. Ребёнок должен угадать, что нарисовано. Затем меняются местами. Дети рисуют фигуры на спине родителя. По окончании анализируются чувства и ощущения.

7. Упражнение «Ладони» Рука родителя закопана в песке в замысловатом положении. Ребёнок должен откопать руку, стараясь не дотрагиваться до неё. Можно действовать руками, сдвигать песок, помогать тонкой палочкой. Затем ребёнок закапывает свою руку, родитель аккуратно откапывает её.

8. Упражнение «Доверяющее падение» Родитель встаёт напротив своего ребёнка и подставляет руки. Ребёнок поворачивается спиной и падает на вытянутые руки родителя.

9. Упражнение «Кони и всадники» Дети и взрослые разбиваются на пары – ребёнок превращается в «коня», родитель во «всадника». «Кони» закрывают глаза, а «всадники» встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача «коня» - бегать быстрее, а задача «всадника» – не допускать столкновения с другими конями. Затем дети и родители меняются местами – родители становятся «конями», дети – «всадниками». Обсуждение: дети и родители рассказывают, в какой роли им больше понравилось быть, анализируют свои чувства и эмоции.

10. Упражнение «Неоконченные предложения» Детям и взрослым предлагаются предложения, которые нужно закончить. «Меня любят...», «Я не

боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...» В конце упражнения обсуждаются чувства, которые испытали дети и взрослые при выполнении данного задания.

11. Рисование на тему «Наша семья» Детям и взрослым предлагается нарисовать совместный рисунок на тему «Наша семья». В ходе рисования ребёнок и родитель обсуждают и договариваются, каким будет рисунок, члены семьи. Звучит спокойная музыка.

12. Игра «Комплименты» Ребёнок и родитель садятся напротив друг друга и берутся за руки. Глядя в глаза ребёнка, родитель говорит: «Мне нравится в тебе...». Ребёнок кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем ребёнок говорит своему родителю: «Мне нравится в тебе...». Так они меняются несколько раз.

#### *Приложение 8*

##### Советы родителям.

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.

- Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

-Делайте *вместе* с ребенком, но не *вместо* него.

-Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

-Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

-Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.

-Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».

-Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади.

Уважаемые родители помните, что чрезмерный просмотр телевизора может привести так же к тревоги и тревожности у ребенка, особенно в возрасте 3 лет.

Сегодня на собрании Мы о многом говорили, давали советы, но на все не хватает времени. Но очень хочется дать Вам небольшую консультацию и советы о влиянии телевидения на ребенка. На эту тему можно говорить бесконечно, Вы только посмотрите, что смотрят наши дети и сделайте свои выводы. (Родителям раздаются листовки «Как влияют мультфильмы на наших детей»)

Со статьей Вы так же можете ознакомиться на сайте NUMI.RU (<http://www.numi.ru/fullview.php?id=59645>) автор педагог-психолог МДОУ «Детский сад «Светлячок» с. Черкасское Бажина Н.А

- На этом наше родительское собрание окончено. Спасибо всем за внимание. Создайте ребенку дружелюбную атмосферу, атмосферу ласки и любви. (когда расходятся родители звучит музыка «Дружба»)

*Приложение 9*

### **Статья для родителей**

**Как влияют мультфильмы на наших детей**

Мультфильмы – это прелесть телевидения. И дети, и взрослые их очень любят. Но почти никто не «углубляется» в то, что, на самом деле, скрывается в поведении их персонажей и сюжетов.

В современной мультипликации персонажи часто не только не соответствуют реальному внешнему миру, но уродливы и внешне отвратительны. Ребенок, видя на экране таких героев, старается им подражать, поскольку механизмы имитации у детей рефлексорные, следовательно, поведенчески он копирует тех, кого вы ему сами показали... В дальнейшем проявляется не только поведенческое подражание, но и эмоциональное. А кого только не придумала современная индустрия мультяшек от всевозможных колдунов до инопланетных существ, для ребенка все увиденное – это реальность, *для малыша еще нет грани реального и условного*. Задумайтесь, какую реальность вы выбираете своим детям...

Когда ребенок видит в мультяшке агрессию, повторяющуюся многократно, да еще и сопровождаемую красивыми, яркими картинками, это приводит к выработке соответствующей модели поведения. Малыш не переживает таких обычных и необходимых человеческих эмоций как боль, сочувствие, сопереживание, сострадание. В мультфильмах все, наоборот, вместо данных эмоций ребенок получает удовольствие от удара, оскорбления, такая сцена может вызывать даже смех.

Каков же механизм воздействия мультфильмов на ребенка? Яркие и красочные картинки стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, происходящих благодаря скорости, эффекту «мелькания», колоритности образа. Данный факт способствует развитию синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

К чему может привести чрезмерный просмотр мультфильмов?

*Подавление воли и сознания*

Воздействие телевизора на детскую психику подобно воздействию наркотиков. Американский психолог А.Мори считает, что просмотр телевизора

у ребенка производит гипнотическое оцепенение. Что и способствует подавлению воли и сознания.

### *Повышенная склонность к внушаемости*

В рейтинге наибольшего вреда детской психики первое место занимают вовсе не кровавые боевики, глупые сериалы или даже мультики, а реклама. Она всегда красочная и броская, в ней всегда все улыбаются, радуются – это вызывает у ребенка ощущение маленького праздника. Реклама направлена на внушение установки на покупку предмета или услуги, часто ребенок даже не понимает, что именно там предлагается, но на подсознательном уровне установка усваивается. Это и приводит в дальнейшем к повышенной склонности к внушаемости во всех сферах жизни вашего ребенка. Такому малышу будет трудно объяснить, почему нельзя идти с незнакомым дядей или тетей, если они улыбаются, да еще предлагают конфетку или воздушный шарик. Вам нужны такие проблемы в дальнейшем?

### *Пассивность*

В норме у ребенка большой запас энергии, который необходимо направлять на исследование и познание окружающего мира. Для того что бы понять как работает тот или иной предмет они могут повторить одно и тоже действие очень много раз. Общение же с телевизором не предполагает умственной активности, ребенок пассивный зритель, он только получает информацию в виде чередующихся картинок и не учится ее анализировать. А без активной умственной деятельности не возможно развитие нервных связей, памяти, ассоциаций.

### *Инфантилизм*

На экране телевизора перед ребенком предстают красивые миры, в которых все радуются, не имеют проблем и забот. И у малыша формируется представление, что так происходит и в жизни. Когда в дальнейшем такой ребенок понимает, что необходимо нести ответственность за свое поведение и поступки он стремится спрятаться в тот красочный мир, который он видел в

детстве. Во взрослой жизни это проявляется в обидчивости, застенчивости, неумении оценивать свои поступки, принимать ответственность.

Кроме психологического вреда, необходимо учитывать и вред, наносимый физическому развитию ребенка:

- ✓ повышенная утомляемость, раздражительность, вследствие истощаемости нервной системы;
- ✓ расстройство сна, снижение памяти и внимания;
- ✓ регрессивные изменения в костно-мышечной системе;
- ✓ развитие близорукости.

Но нельзя же ребенка вообще отгородить от телевизора, чтобы не навредить развитию, важно соблюдать следующие рекомендации:

- ✓ Нельзя полностью запрещать ребенку общение с телевизором, но если Вы решили включить ребенку мультфильм, то пусть это будут добрые сказки.

Как известно запретный плод сладок, ребенок будет всячески стремиться уловить момент и хоть немножко посмотреть, что же там такое.

- ✓ Телевизора не должно быть много

Просмотр телепередач должен быть ограничен. Важно чтобы ребенок знал об этом ограничении. Желание смотреть телевизор детьми подобен снежному кому – чем больше смотришь, тем больше хочется. А для того, чтобы выключение не сопровождалось истерикой у ребенка, необходимо отвлечь его чем-то, например развивающей игрой

- ✓ Меньше свободного времени

Важным моментом является доступность для ребенка игрушек, инструментов для лепки и рисования, книжек и раскрасок. Малыш может и не вспомнить про телевизор, когда у него будет такой выбор в свободном доступе. Если Вы включили ребенку мультфильм, то присядьте с ним рядом и устройте совместный просмотр.

Важно не только задуматься над содержанием того, что смотрит ваш малыш, но и сколько ребенок проводит времени с телевизором. Невропатологи рекомендуют придерживаться следующей градации:

-Детям *до трех лет* телевизор смотреть не следует. Если ребенок перенес перинатальную энцефалопатию, или есть нарушения в развитии нервной системы и головной мозга то и до 5-6 лет телевизор смотреть не следует;

-здоровые дети *3-4 лет* могут смотреть детские передачи около 15 мин;

-*5-6 летние* дети не должны пребывать у телевизора более 30 мин.;

-*6-7 летние* дети способны смотреть телевизор без отягощающих последствий 1- 1,5 часа 2-3 раза в неделю.

Следует помнить, что ни какая телевизионная передача не способна заменять маму и развивать малыша, соответственно его возрасту. Для того чтобы телевизор имел развивающий эффект необходимо, чтобы взрослый человек объяснял что происходит, почему, зачем и как именно.

*(Приложение 10)*

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность

активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Нет,это не так	Пожалуй,так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4

2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

*(Приложение 11)*

Методика выявления детских страхов "Страхи в домиках"

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены. Данная

методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...". Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".  
Страхи Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
- 9 того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища.

(У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы -вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);

11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);

26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных ;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния .

Возрастные особенности появления страхов в младшем дошкольном возрасте: боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства. Старший дошкольный возраст: Страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, страх войны. Младший школьный возраст: страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления). Подростковый возраст: страх смерти родителей, страх войны.

Возрастные нормы (по А. И. Захарову) Среднее число страхов в дошкольном возрасте: — у девочек =10,3; - у мальчиков — 8,2; В школьном возрасте: — у мальчиков = 6,9; - у девочек = 9,2. Среднее число страхов у детей по возрасту: мальчики - 3 9 7 4 7 9 5 8 11 6 9 11 7,девочки - 9 12.

*(Приложение 12)*

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Проективная диагностика детей.

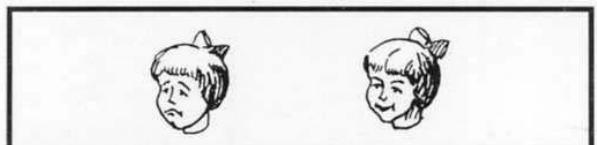
Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания (см. в обработке к тесту) Тестовый (стимульный) материал.

Рисунки для девочек.

1



2



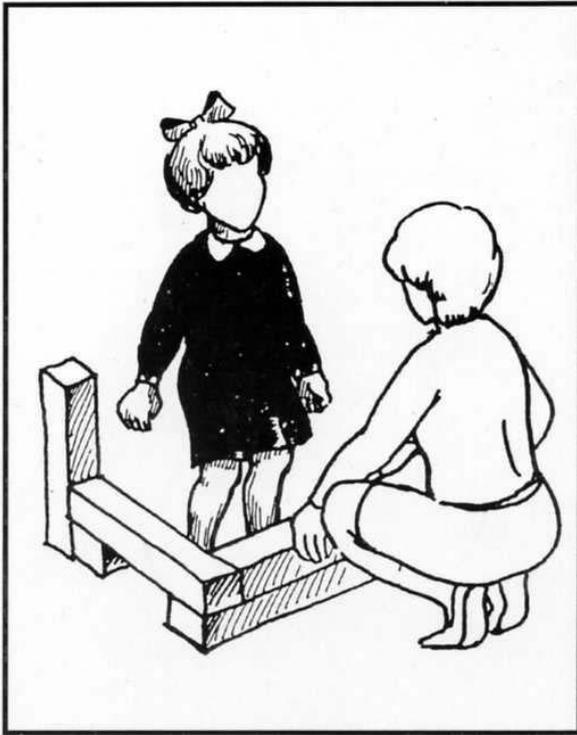
3



4



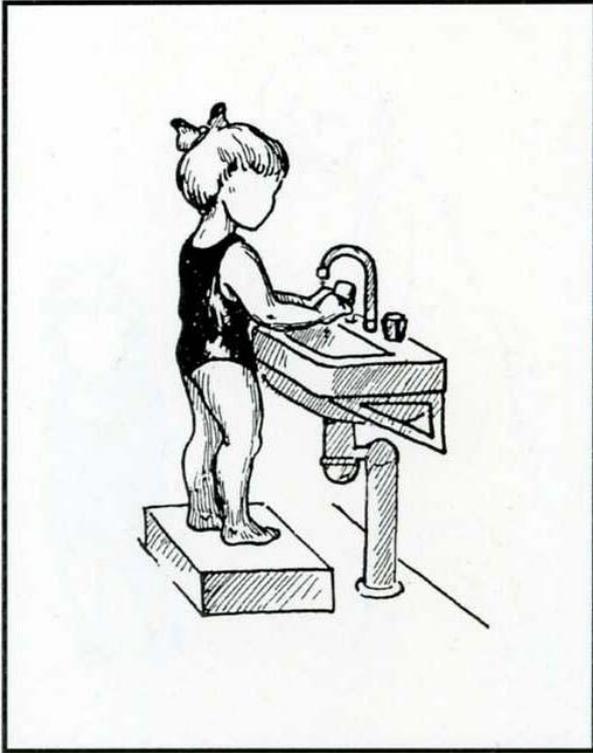
5



6

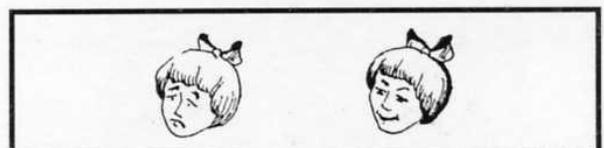
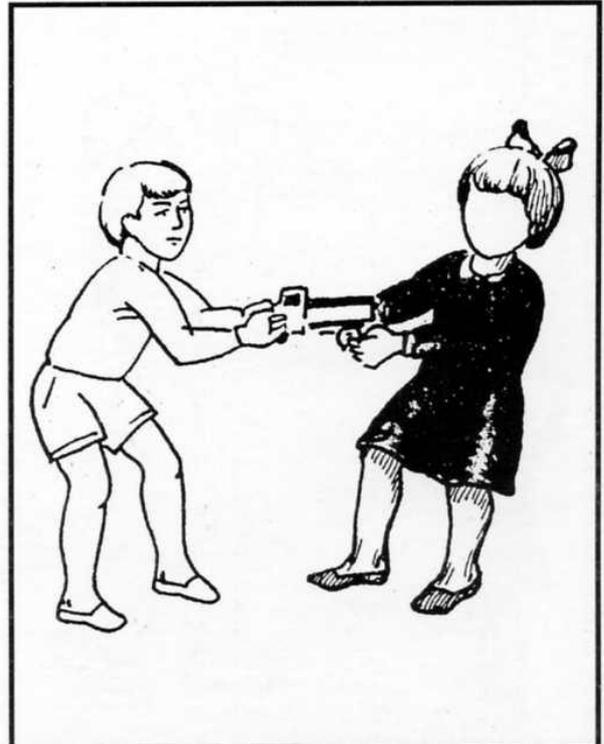
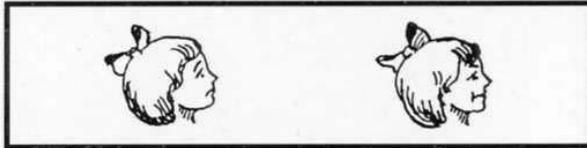


7



8

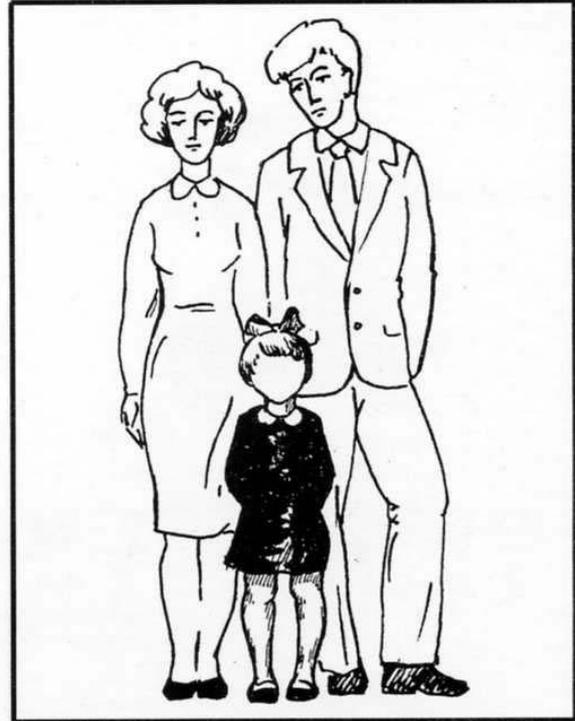




11



13



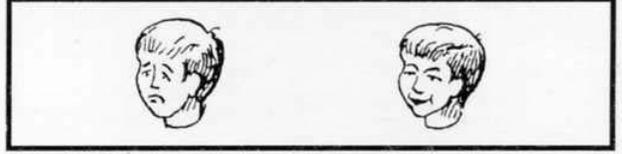


Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

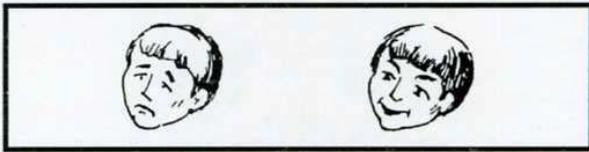
1



2



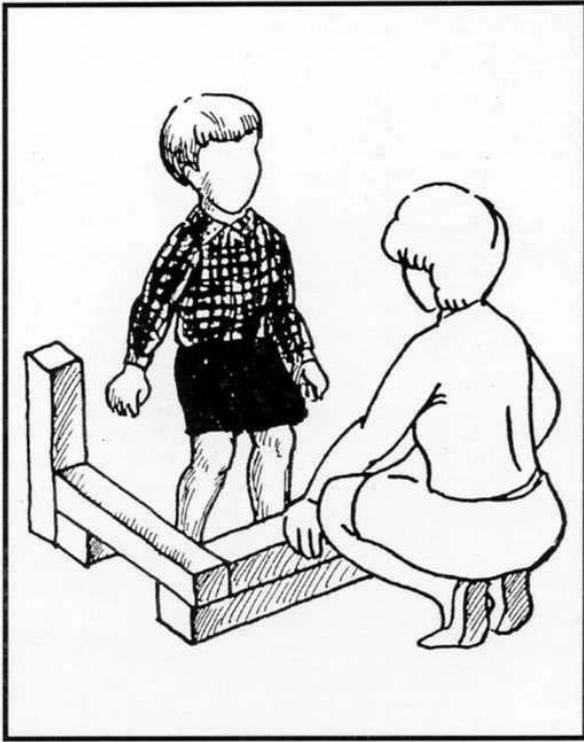
3



4

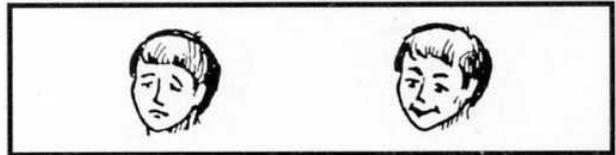
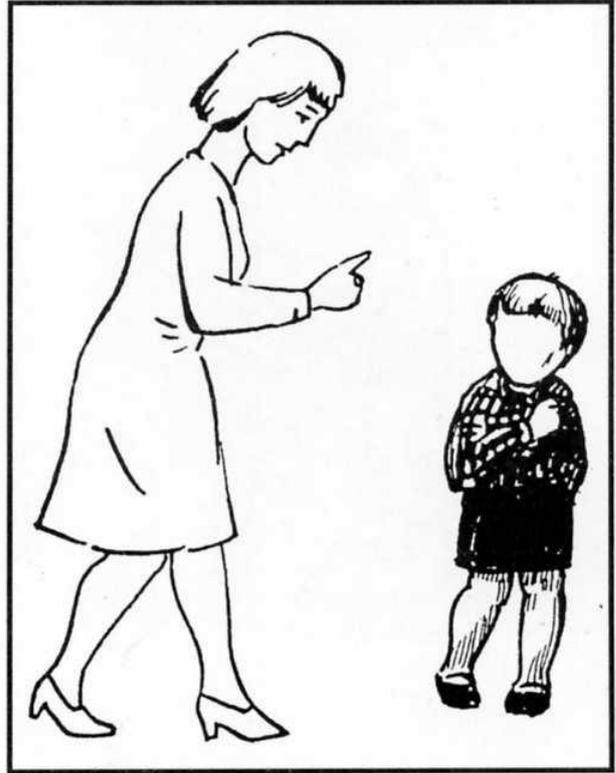
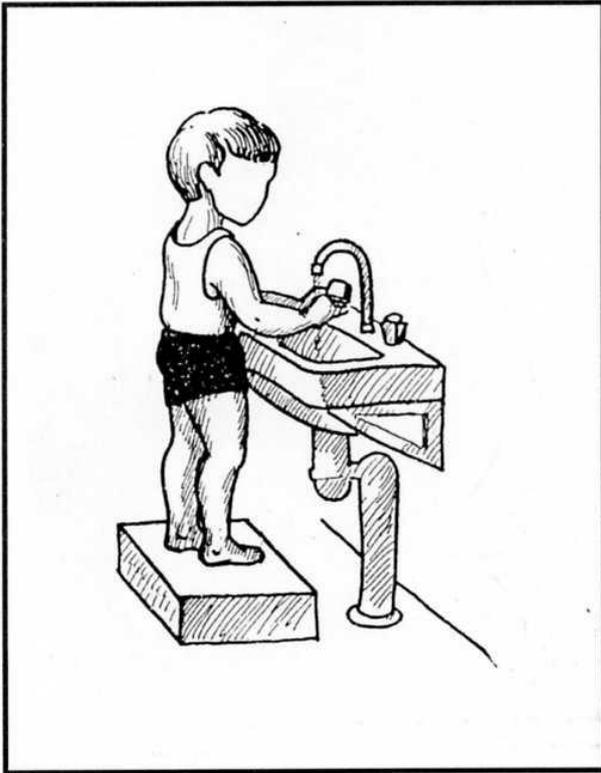


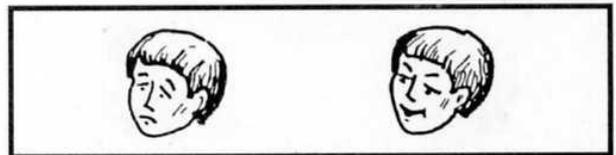
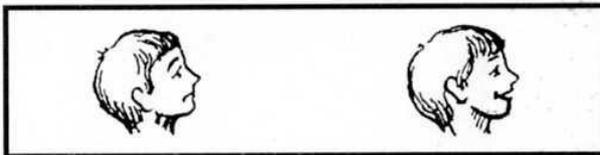
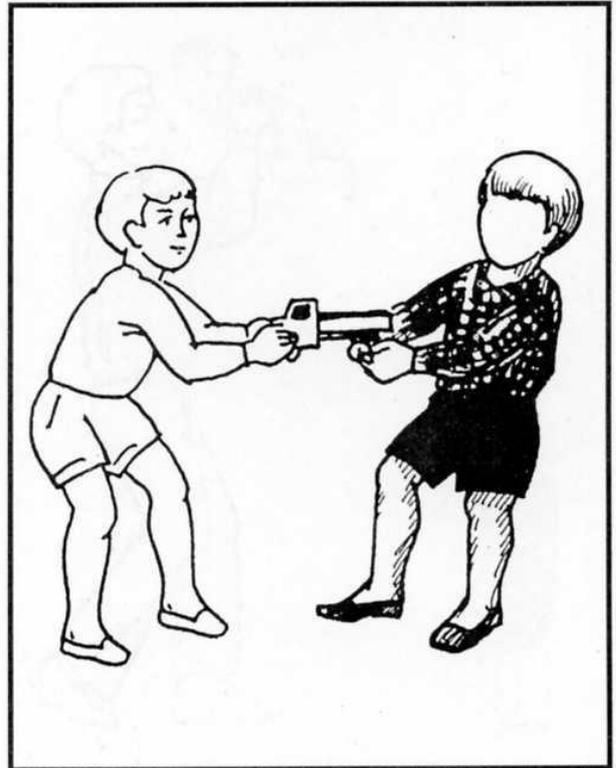
5

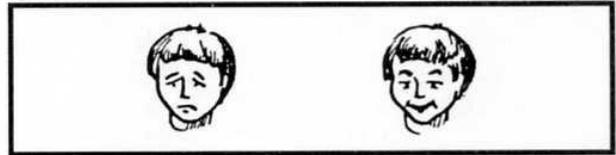
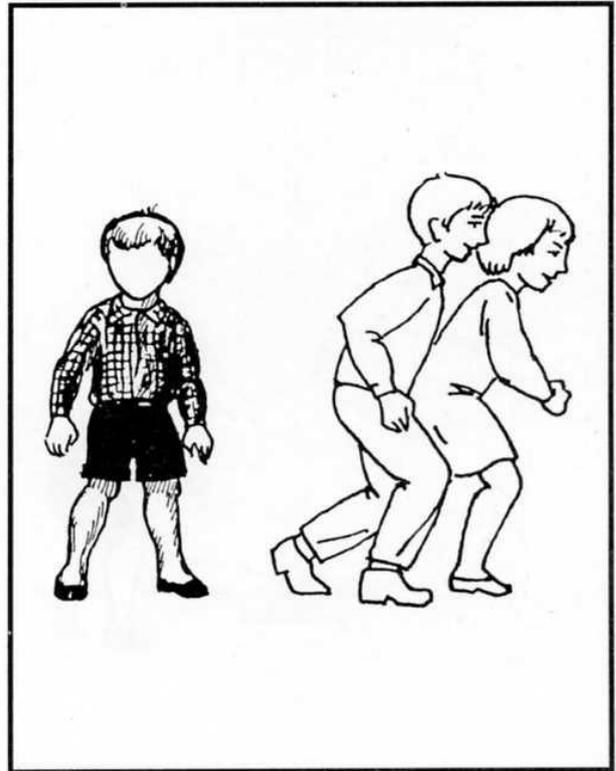
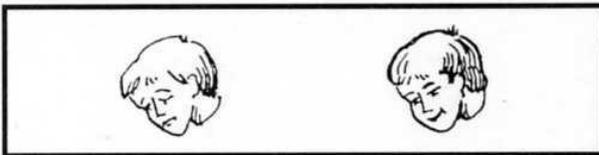


6









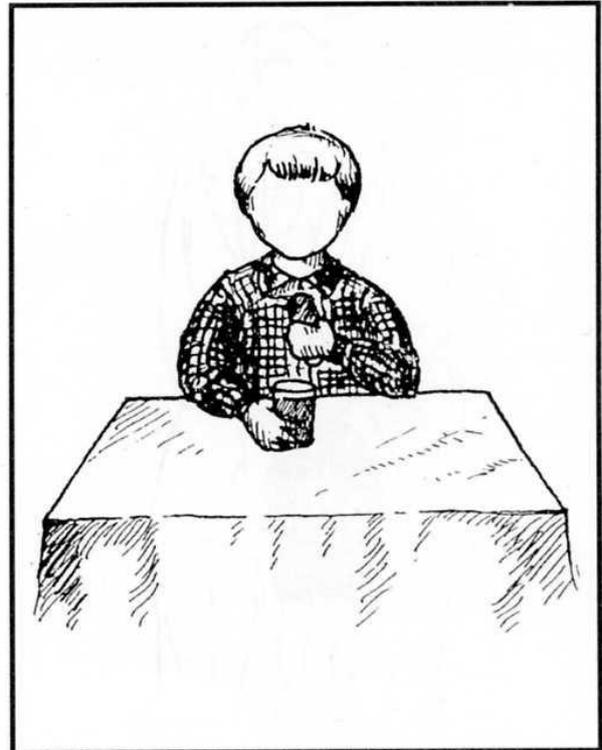
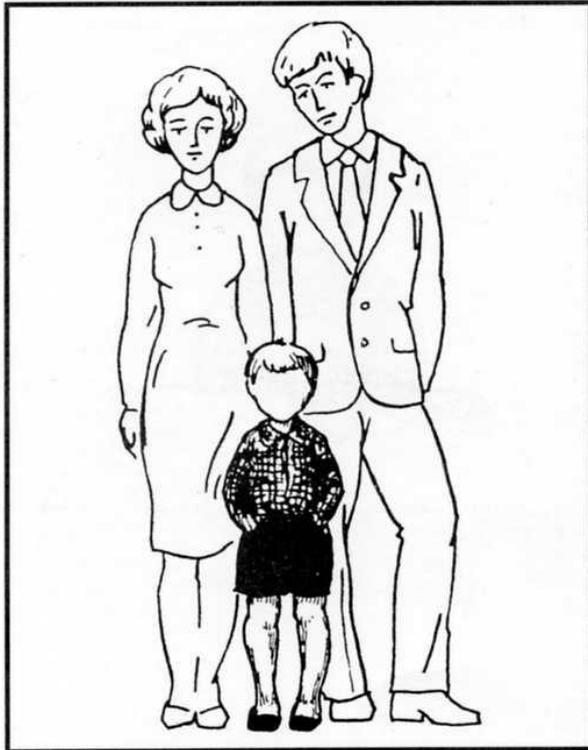


Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми			
2.Ребенок и мать с младенцем			
3.Объект агрессии			
4.Одевание			
5.Игра со старшими детьми			
6.Укладывание спать в одиночестве			

7.Умывание			
8.Выговор			
9.Игнорирование			
10.Агрессивность			
11.Собирание игрушек			
12.Изоляция			
13.Ребенок с родителем			
14.Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

*Ключ, интерпретация.*

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):  $ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\%}{14}$

14

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

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

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).