

УДК 159.9

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ

© Бакулина М.Д., Долгополова А.В.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: mariyapsy@yandex.ru

Проблема тревожности детей старшего дошкольного возраста на сегодняшний день актуальна. В современном мире одной из главных задач, которые стоят перед специалистами образования, является сохранение психологического здоровья детей. Многие ситуации в жизни детей дошкольного возраста связаны с эмоциональным напряжением, выражающимся в возрастающем уровне тревожности.

Психологи, такие как Л.И. Божович [1], В.М. Астапов [2], Л.С. Выготский [2], К. Хорни [3] и другие, занимались изучением тревожности. В трудах Т.В. Костяк показано, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека [4]. Но, как отмечается в исследованиях Л.М. Прихожан, частое переживание тревоги переходит в личностное новообразование – тревожность [5].

Предполагается, что наличие устойчивой тревожности связано с тем, что у ребенка сложились ригидные защитные механизмы, мешающие его развитию. В тех же случаях, когда у ребенка имеется достаточно большой репертуар механизмов защиты, он может в каждом случае «подобрать» такую, которая предохранит его от переживаний тревоги и вместе с тем не будет препятствовать его нормальному развитию.

Несмотря на широкое распространение проблемы тревожности у детей дошкольного возраста, на данный момент ощущается нехватка методов и форм, направленных на снижение уровня тревожности.

Объект исследования: тревожность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: формы и методы психолого-педагогической работы по снижению тревожности посредством формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Целью исследования стало выявление взаимосвязи уровня личностной тревожности с уровнем самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Согласно исследованиям таких ученых, как Э.В. Гилязова [2], М.С. Неймарк [2], Л.И. Божович [1], А.М. Прихожан [2], у детей дошкольного возраста прослеживается прямая связь между тревожностью и уровнем самооценки. Они, как правило, неуверены в себе и своих возможностях и имеют неустойчивую самооценку, поэтому они ожидают негативных реакций от окружающих. Комплексный подход к образовательному и воспитательному процессу, включающий создание благоприятной психологической среды для развития дошкольников, становится центральной задачей для педагогов дошкольного образовательного учреждения.

В своих научных трудах М.И. Чистякова, Л.В. Пасечников делают акцент в работе по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста на таких направлениях, как повышение уровня самооценки, научению ребенка приемам снятия мышечного и эмоционального напряжения и получение навыков переживания ситуаций стресса.

Выстраивая план работы по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста, важно достичь выполнения следующих задач: создать условия для приобретения детьми положительного опыта оценки их действий и поступков детьми; формировать позитивное отношение к сверстникам и взрослым; создавать безопасные условия для проживания ребенком различных социальных ситуаций; моделировать ситуации успеха с целью повышения уверенности дошкольника.

Также в работу с детьми необходимо включать такие методы и приемы, как убеждение, упражнения, поощрение и метод воспитывающих ситуаций. Взрослый направляет ребенка, показывает ему, какие модели поведения приемлемы и одобряемы в обществе.

В качестве методов формирования адекватной самооценки можно выделить методы эмоционального развития детей, познания себя и возможностей своего тела. В качестве примера можно выделить труд «Психогимнастика», опубликованный М.И. Чистяковой.

Игра – еще один из основных методов, которые позволяют эффективно воздействовать на ребенка. В процессе игры дошкольник может выразить свои эмоции, примерить на себя разные модели поведения и научиться эффективным способам общения. Почувствовав себя успешным в игровой деятельности, осознав себя и свои возможности, получив обратную связь от взрослого, ребенок повышает уровень самооценки, а соответственно и снижает уровень своей тревожности.

Мероприятия, которые необходимо проводить по снижению уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, должны проводиться в нескольких направлениях: снижение мышечного напряжения и изучение своего тела, повышение уровня безопасности и психологического комфорта в коллективе, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Библиографический список

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Питер, 2008. 398 с.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ; Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. 160 с.
3. Хорни К. Собрание сочинений: в 3 т. М.: Смысл, 1997. С. 694.
4. Костяк Т.В. Как помочь ребенку адаптироваться в школе. М.: Академия, 2008. 105 с.
5. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье: монография. СПб.: Сфера, 1994. 159 с.