

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Высокий уровень тревожности, страхи

Тревожность – склонность переживать реальные и мнимые опасности, отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности, необходимости поисков, горячки, взбудораженности, переходящих в агитацию, возбуждение, часто имеющего непродуктивный и демобилизующий характер¹.

Страх – эмоциональное состояние, вызванное реальной или мнимой опасностью; защитная биологическая реакция².

Эмоциональная восприимчивость – свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, сильным переживанием эмоций, может переходить в нейротизм (параметр личности, характеризующий тенденцией ощущать эмоциональную неустойчивость, негативные эффекты, в том числе тревогу)³.

Педагогам-психологам

Дошкольный возраст является одним из ключевых периодов в развитии ребенка и формировании его характера. Данный этап детям необходимо проходить максимально эффективно, чтобы они успешно могли социализироваться, интеллектуально развиваться и быть психоэмоционально устойчивыми.

Эмоциональная сфера ребенка с 3 до 6 лет становится одной из ключевых, так как оказывает огромное влияние на умение общаться, проявлять эмпатию, осознавать свои чувства и эмоции.

Если говорить о тревожности ребенка, то это всегда уже устойчивое состояние, а не эпизодические проявления беспокойства. Когда речь заходит о

¹ Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. специальностям. М.: Ижица, 2002. 158 с.

² Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

³ Там же.

боязни чего-то конкретного, то следует говорить об определенных страхах, которые могут быть абсолютно разными.

Для диагностики детских страхов, тревожности и эмоционального состояния возможно применение следующего диагностического инструментария:

1. «Исследование страхов с помощью рисунков» (А.И. Захарова);
2. «Страхи в домиках» (диагностика количества страхов А.И. Захаровой и М.А. Панфиловой);
3. Выявление страхов с помощью теста тревожности Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен;
4. Изучение проблем эмоционального характера и трудностей семейных взаимоотношений «Рисунок семьи» В.К. Лосевой и Г.Т. Хоментausкаса;
5. Методика диагностики проблем эмоциональной сферы «Силуэт человека» Л. Лебедевой;
6. Проективный тест «Сказка» Луизы Дюсс;
7. Методика оценки уровня тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко и П. Бейкер и М. Алворд.

Методы работы педагога-психолога, направленные на преодоление трудностей эмоциональной восприимчивости, тревожности, страхов:

1. арт-терапия - рисование страхов позволяет снизить уровень тревожности, визуализировать, чего именно боится ребенок. Последующая дорисовка и добавление деталей в рисунок способствует проработке переживаний, связанных со страхом;
2. сказкотерапия - позволяет воссоздать в воображаемом сюжете то, что пугает ребенка в реальном мире и предоставить ему возможность взять контроль над ситуацией.

Способы сказкотерапии:

- сказочное повествование, порождаемое ребенком с целью идентификации объектов тревожности;

- психолог включается в сказку с подсказками и корректировкой сюжета в случае обнаружения проекции фобий;
 - переписывание конца сказки;
 - интерпретация сказок, определение смысла и ключевых идей;
 - постановка сказок;
 - рисование сказок;
 - танцевальная сказкотерапия⁴;
3. интегративная музыкотерапия: музыкально-ритмические движения; танцы; пение; музыкальные подвижные игры; пантомима; пластическая драматизация под музыку; музицирование на детских музыкальных инструментах; импровизация мини-пьес; создание рисунков, рассказов после прослушивания музыки, в которых ребенок выражает свои переживания⁵.

Полезные ресурсы:

1. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми. М.: Форум, 2012. 151 с. URL: https://www.rulit.me/books/terapevticheskie-skazki-v-korrekcionnoj-rabote-s-detmi-read-485501-1.html#section_1
2. Страх и тревожность в дошкольном возрасте // Официальный образовательный интернет-проект «Инфоурок» для школ, учителей, учеников и родителей. URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-strah-i-trevozhnost-v-doshkolnom-vozhraсте-1499608.html>
3. Страхи и тревожность у детей раннего возраста // Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksiionnaya-pedagogika/2016/10/25/strahi-i-trevozhnost-u-detey-rannego-vozhраста>

⁴ Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2008. 240 с.

⁵ Шавшун Т.И. Психолого-педагогическая коррекция страхов у дошкольников средствами интегративной музыкотерапии // Вестник науки и образования. 2019. № 4-2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-strahov-u-doshkolnikov-sredstvami-integrativnoy-muzykoterapii>