

**Нетребская Ксения Вячеславовна,**

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 132»,

г. Новокузнецк, Россия;

**Павлова Екатерина Вячеславовна,**

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 132»,

г. Новокузнецк, Россия

## **ТРЕВОЖНОСТЬ**

**Аннотация.** Ситуативная тревожность характеризуется состоянием личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами, обуславливающими «витальную» или социальную угрозу. Такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются субъектом как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние индивида нормализуется. На физиологическом уровне реакция тревожности проявляется усилением сердцебиения, учащением дыхания, повышением артериального давления, снижением порога чувствительности и возрастанием общей возбудимости.

**Ключевые слова:** сказка-метафора, сказкотерапия, арт-терапия песочная терапия.

Принято различать понятия «тревога» и «тревожность». Чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связанное с переживаниями стресса. Состояние тревоги может варьироваться по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях [1].

А. Ребер в большом толковом психологическом словаре трактует тревожность как «эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвос-

Методические аспекты организации учебно-воспитательного процесса в контексте ФГОС, ФОП  
хищении опасного или вредного стимула. Тревожность обычно характеризуется внутренним, субъективным переживанием очень сильного возбуждения, желанием бежать или нападать и рядом симпатических реакций».

- А. М. Прихожан выделила виды тревожности на основе ситуаций, связанных:
- с процессом обучения - учебная тревожность;
  - с представлениями о себе - самооценочная тревожность;
  - с общением - межличностная тревожность [1].

Ситуативная тревожность характеризуется состоянием личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами, обуславливающими «витальную» или социальную угрозу. Такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются субъектом как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние индивида нормализуется. На физиологическом уровне реакция тревожности проявляется усилением сердцебиения, учащением дыхания, повышением артериального давления, снижением порога чувствительности и возрастанием общей возбудимости.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - необходимое условие для успешной деятельности [2].

Для того, чтобы корректировать уровень тревожности можно использовать арт-терапию как метод работы с ситуативной тревожностью у детей дошкольного возраста.

Первый вид арт-терапии, который очень популярен в настоящее время при работе с детьми – сказкотерапия. Сказкотерапия – учение, которое содержит в себе зерно истины о общечеловеческих ценностях. Чаще всего сказки основываются на притчах, мифах, легендах. Они повествуют о добре и зле, любви и разлуке, жизни и смерти.

Говоря о сказкотерапии, как о системе, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет ряд принципов, которые обрамляют ее в воспитательную систему.

1. Принцип осознанности.

2. Принцип множественности.

3. Принцип связи с реальностью [3].

Каждая сказка открывает перед ребенком важный жизненный урок.

Исследователь А. А. Осипова выделяет несколько вариантов работы со сказками. Сказка-метафора, рисование по мотивам сказки, обсуждение с детьми поступков главных героев сказки, использование кукольного театра, работа со сказкой-притчей, рисование стихотворчество по мотивам сказки.

Т. Д. Зинкевич - Евстигнеева пишет, что «сказкотерапия – это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем» [3].

Следующий вид арт-терапии популярный у педагогов и психологов – песочная терапия. Игра с песком сопровождает каждого ребенка с детства. Поэтому, песок можно использовать, как средство коррекции эмоциональных состояний ребенка, а также обучать и развивать его. Он оказывает сильное воздействие на развитие ребенка [4].

Этот метод возник из аналитического подхода К. Г. Юнга, основывается на символическом содержании бессознательного как основе для внутреннего роста и развития

Песочная терапия может быть использована вместе со сказкотерапией. С помощью песка можно легко выстроить или нарисовать любых сказочных героев, замки, во время процесса созидания и оценить эмоциональное состояние.

На сегодняшний день песочная терапия имеет несколько разновидностей.

- Индивидуальная форма.

- Групповая форма.

Необходимо отметить важные особенности песка. Во-первых, этот материал создан самой природой, поэтому каждый кто его берет становится творцом. Во-вторых, песок не имеет формы, мы можем изменять его до бесконечности. В-третьих, для работы с песком человеку не требуется специальных навыков. Песок поглощает отрицательную энергию, работа с ним активизирует точки на кончиках

## Методические аспекты организации учебно-воспитательного процесса в контексте ФГОС, ФОП

пальцев, что положительно сказывается на организме человека. Работа с песком кропотливая, поэтому, он обучает терпимости и усидчивости [4].

В наши дни арт-терапия является популярным средством коррекции психических отклонений у детей и взрослых людей. Когда человек созидает, он передает материалу все свои эмоции, чувства и переживания. При занятиях арт-терапией человеку не надо стараться подбирать правильные слова, описывать свои проблемы постороннему человеку. Все что ему нужно-творить! Арт-терапевт без долгих бесед сможет понять суть проблемы, с которой пришел человек. Во время занятий происходит проработка и коррекция отклонений. Многими педагогами и психологами данный метод признан очень действенным, способным увлечь людей всех возрастов.

### Список литературы

1. Уварова, М.Ю. Исследование личностной тревожности и мотивации достижения у студентов-первокурсников / М.Ю. Уварова, Е.А. Кедярова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2014. — № 8. — С. 74-86. — ISSN 2304-1226. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293904> (дата обращения: 13.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мищенко, В.И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам / В. И. Мищенко // Педагогика и психология образования. — 2020. — № 1. — С. 208-218. — ISSN 2500-297X. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/314178> (дата обращения: 12.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бочанцева, Л.И. Групповой тренинг как психологическое средство коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / Л. И. Бочанцева, А. Н. Завьялова // Проблемы современного образования. — 2020. — № 1. — С. 49-60. — ISSN 2218-8711. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/314287> (дата обращения: 12.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## Методические аспекты организации учебно-воспитательного процесса в контексте ФГОС, ФОП

4. Полшкова, Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 11.12.2023).