

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

УДК 376.3 + 372.3/.4 + 37.0

Борzych Анна Сергеевна,

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский

государственный педагогический университет»

студент, Институт детства, Дошкольная дефектология,

г. Новосибирск

E-mail: Borzykh_Anya_1995@mail.ru

АННОТАЦИЯ:

В статье раскрывается прикладной аспект психологической помощи тревожным детям с нарушениями в развитии. Представлены результаты экспериментального исследования уровня тревожности у детей в старшем дошкольном возрасте. Обосновывается возможность снижения тревожности у старших дошкольников средствами игровой коррекции эмоциональной сферы ребенка. Основной акцент сделан на проведении психокоррекционной работы с использованием подвижных игр на занятиях со всеми специалистами, работающими с детьми.

ABSTRACT:

The article reveals the applied aspect of psychological assistance disturbing children with developmental disorders. Experimental results on the level of anxiety in children in preschool age. The possibility of reducing anxiety in older preschool children means of game the correction of the emotional sphere of the child. The main

emphasis is on conducting psycho work with mobile games in the classroom with all professionals working with children.

Ключевые слова: эмоциональная сфера; тревожность; снижение тревожности; подвижные игры.

Keywords: emotional sphere; anxiety; decreased anxiety; outdoor games.

Дошкольный возраст является определяющим в становлении личности ребенка, так как в этот период складывается и во многом определяется все его последующее развитие, основные личностные свойства и качества. Так, тревожность, проявляющаяся у дошкольника как эмоциональная реакция, может закрепляться, перерастая в подростковом возрасте в тревожность как свойство личности. Со временем тревожность фиксируется в поведении и закрепляется в структуре личностных черт. Таким образом, можно увидеть взаимосвязь тревожности и деятельности. Необходимо отметить тот факт, что повышенная тревожность может стать причиной дезорганизованности любой деятельности, с чем в своих работах соглашается и Прихожан А.М [7].

Именно высокий уровень тревожности, как отмечается в исследованиях педагогов и психологов [2,10], препятствует социальной адаптации детей. Повышенная тревожность влияет на все различные сферы психики ребенка. В связи с этим возникает проблема раннего выявления дошкольников с высоким уровнем тревожности и проведения психолого-педагогической коррекции тревожности детей с нарушениями в развитии.

Эффективным средством коррекции психического развития ребенка считается игра, являющаяся ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, а также наиболее привлекательная и близкая дошкольникам деятельность, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей, из их контактов с миром. В игре ребенок, чувствуя себя в безопасности, легко может

пережить травмирующий опыт, избавиться от негативного стресса, и, как следствие, преодолеть тревожность.

Актуальность. В настоящее время актуальным направлением психолого-педагогического сопровождения является создание специальных условий для успешного обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. К сожалению, статистика показывает, что с каждым годом количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) возрастает. Согласно социальным исследованиям, проведенным отечественными учеными, такими как И. В. Дубровина, В. И. Гарбузов, А. И. Захаров, Е. Б. Ковалева и др.[2], в последние годы количество тревожных детей значительно увеличилось. Их отличает повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. Нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть изменений под воздействием этого фактора. А, как известно, именно в дошкольный период формируются основные личностные качества ребенка. Как отмечает в своих трудах Захаров А.И, устойчиво высокий уровень тревожности в детском возрасте может привести к широкому кругу проблем [1].

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация организации подвижной игры по преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

В соответствии с целью работы, выделим основные задачи:

1. Подобрать, проанализировать психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Раскрыть понятие «тревожность» и особенности проявления тревожности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

3. Подобрать основные методики изучения тревожности у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения и адаптировать условия проведения диагностического исследования.

4. Провести диагностическое исследование состояния тревожности у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения и проанализировать полученные результаты.

5. Разработать, описать и обосновать роль подвижной игры в коррекции тревожности

по преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

6. Провести количественный и качественный анализ полученных данных.

Методы исследования:

1. Теоретический:

– анализ психолого-педагогической и дефектологической литературы;

– анализ планов дефектолога (тифлопедагога), музыкального руководителя, физического руководителя, воспитателей;

– анализ индивидуальных карт развития ребенка с нарушением зрения.

2. Психолого-педагогическое исследование: констатирующий, формирующий и контрольный этапы с целью подтверждения гипотезы.

3. Количественный и качественный анализ полученных результатов исследования.

Понятие "тревожность" впервые было описано З. Фрейдом [4] и определялось как "готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении, а также неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности.

В психолого-педагогической литературе можно встретить разные формулировки понятия «тревожность». По мнению А. М. Прихожан [7], «тревожность» – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Необходимо заметить, что большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного

состояния и его динамику. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [1].

Следует отметить, что адекватная тревожность – необходимый регулятор адаптивных способностей человека. Такое состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль, выступая мобилизирующим механизмом в ситуациях, сопряженных с высокой эмоциональной нагрузкой. Неадекватная тревожность – отрицательное эмоциональное состояние ребенка. Такая тревожность выступает в любой новой ситуации в качестве неадекватного стойкого ощущения страха, ребенок ожидает неблагополучие со стороны окружающих [1].

Все это связано не только с малым сенсорным, сенсомоторным, двигательным опытом, так как выделяют множество причин возникновения тревожности. Некоторые практики считают, что предпосылкой формирования тревожности является повышенная чувствительность нервной системы ребенка. Началом для возникновения тревоги может стать чувство беспокойства, проявляющиеся в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, совершает много лишних движений, говорит дрожащим голосом, может стать неподвижным и замолчать совсем. Состояние тревожности вызывает нарушение процессов формирования игровой деятельности, развития двигательных навыков, освоения социальных форм выражения чувств и эмоций, коммуникативных навыков, формирования жизненных компетенций.

Большинство детей испытывают ряд трудностей, связанных с психическими, а также физическими нарушениями при работе, требующей от ребенка действий, движений, быстрого включения в рабочий процесс. В результате у ребенка формируется негативизм по отношению к любым видам деятельности, неуверенность в себе и своих силах, а главное возникает тревожность при выполнении требуемых заданий.

Как отмечалось выше, дошкольный возраст является определяющим в становлении личности ребенка, так как в этот период складывается и во многом определяется все его последующее развитие, основные личностные свойства и качества. Так, тревожность, проявляющаяся у дошкольника как эмоциональная реакция, может закрепляться, перерастая в подростковом возрасте в тревожность как свойство личности. Со временем тревожность фиксируется в поведении и закрепляется в структуре личностных черт. А.И. Захаров [1], А.М. Прихожан [7] отмечают, что при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается готовность к переживанию данного состояния.

Именно высокий уровень тревожности, как отмечается в исследованиях педагогов и психологов [2,10], препятствует социальной адаптации детей с ОВЗ. Повышенная тревожность влияет на все различные сферы психики ребенка. В связи с этим возникает проблема раннего выявления дошкольников с высоким уровнем тревожности и проведения психолого-педагогической коррекции тревожности детей с нарушениями в развитии.

Эффективным средством коррекции психического развития ребенка считается игра, являющаяся ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, а также наиболее привлекательная и близкая дошкольникам деятельность, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей, из их контактов с миром. В игре ребенок, чувствуя себя в безопасности, легко может пережить травмирующий опыт, избавиться от негативного стресса, и, как следствие, преодолеть тревожность.

Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д.Б. Эльконина [3], происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребенка-дошкольника. Игра определяет его отношения с окружающими людьми, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности.

Подвижные игры с правилами – сознательная, активная деятельность, требующая от ребенка точного и своевременного выполнения заданий, а также выполнение правил всеми играющими. Целенаправленно подобранные подвижные игры развивают у детей с ограниченными возможностями здоровья навыки общения со сверстниками, формируют эмоционально-волевую сферу, стимулируют развитие физических, психических и интеллектуальных способностей.

Необходимо знать, что при организации подвижных игр необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его состояние здоровья, моторную мобильность, двигательный опыт, а также физическую подготовленность и возраст.

Нами было проведено исследование по изучению уровня тревожности дошкольников в общественной организации «Ассоциация «Интеграция» г. Новосибирска.

Выборка исследования составила группу из 8 человек. Для изучения уровня тревожности были применены следующие методики: «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; методика "Паровозик" (Велиева С.В) – позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой/привычной социальной среде.

Результаты исследования представлены ниже.

Проведя обследование каждого ребенка, мы проанализировали полученные данные. Результаты по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен представлены в таблице 1.

Таблица 1. Индекс тревожности по методике «Тест тревожности» Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена

Код обследуемого	Индекс тревожности
1	60
2	53
3	57
4	51
5	58
6	48
7	24
8	19

Как видно из представленных результатов, преобладающая часть обследуемых характеризуется высоким уровнем тревожности, что составляет 62,5% от общего числа, у 25% испытуемых наблюдается средний уровень тревожности и у 12,5% обследуемых преобладает низкий уровень тревожности.

Результаты исследования уровня тревожности дошкольников по методике «Паровозик» (Таблица 3,4):

Таблица 2. Индекс тревожности по методике «Паровозик» на первом этапе:

Код обследуемого	Индекс тревожности
1	41
2	45
3	42
4	32
5	47
6	46
7	24
8	13

Следует отметить, что никто из группы детей не набрал больше 50 % по результатам методики, что свидетельствует о низкой степени благоприятности психологического климата. Как видно из представленных результатов, большая часть обследуемых обладает повышенной тревожностью – 62,5 %.

Таким образом, проведенное первичное исследование по изучению уровня тревожности дошкольников с нарушениями в развитии позволяет сделать следующий вывод: большинство испытуемых обладают высоким уровнем тревожности, и лишь незначительная часть имеет низкий уровень тревожности. Так, количество дошкольников с высоким уровнем тревожности, при учете двух проведенных методик, в среднем составляет большую половину испытуемой группы – 62,5%.

Предметом дальнейшего исследования будут служить психолого-педагогические условия коррекции тревожности дошкольников. Нами были подобраны подвижные игры, направленные на снижение уровня тревожности во время работы с психологом, дефектологом, воспитателями, а также во время занятий по физической культуре и прогулок на улице.

Нами был выделено несколько подвижных игр для проведения цикла занятий в дошкольной группе. Такими играми являются: «Тропинка», «Раздувайся, пузырь» (Р. Калинина), «Крокодил в болоте» (Л. Названова) [6].

Предлагаемые игры подбирались с учетом возможности их использования в деятельности детей, имеющих проблемы. Игры направлены на развитие эмоционально-волевой сферы, их целью является: снятие эмоционального напряжения, снижение чувства страха, развитию уверенности в себе, позитивного самовосприятия; развитие вербальных и невербальных средств общения; осознание собственных чувств и переживаний; развитие умения действовать согласованно.

После проведения цикла подвижных игр, мы провели повторное обследование детей. Нами были получены следующие результаты:

Таблица 3. Индекс тревожности

Код обследуемого ребенка при повторном исследовании	Индекс тревожности по методике «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена	Индекс тревожности по методике «Паровозик»
1	55	37
2	50	41
3	51	39
4	48	28
5	49	37
6	48	45
7	20	23
8	18	10

Для унификации результатов, полученных в ходе исследования, воспользуемся шкалой 20-80 (О.П.Елисеев, 1994). Воспользуемся следующей формулой: $K = x_i * 60 / x_{max} + 20$, где x_i - значение испытуемого по тесту или шкале, x_{max} - максимальное количество баллов, которое может получить индивид по этому тесту или шкале [10]. $K_1 = 55 * 60 : 60 + 20 = 75$, $K_1 = 37 * 50 : 60 + 20 = 50,8$ и т.д.

Таблица 4. Унификация результатов

Код исследуемого	Методика тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена	«Тест «Паровозик»
K1	75	50,8
K2	50	54,1
K3	71	52,5
K4	68	43,3

Код исследуемого	Методика «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена	Методика «Паровозик»
К5	69	50,8
К6	68	57,5
К7	40	39,1
К8	38	28,3

Заключение: С целью выявления достоверности различий использовался непараметрический метод сравнения независимых выборок – Т-критерий Стьюдента. В основе метода лежит определение критерия достоверности «t» по каждому из проведенных методик. Среднее значение признака до эксперимента по методике «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена и методике «Паровозик» составляет 46.250 ± 5.979 . Среднее значение признака после эксперимента составляет 42.375 ± 5.522 . Число степеней свободы (f) равно 7. Парный t-критерий Стьюдента = -3.597. Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.365. Следовательно, изменения признака статистически значимы и достоверны, так как $t=2, p<0,05$.

Вывод: Таким образом, анализ полученных результатов по двум методикам показывает целесообразность использования подвижных игр для коррекции отклонений в эмоциональной сфере личности ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.

2. Каплан Г. И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. В 2 т. Т. 2. Пер. с англ.— М.: Медицина, 1998, 528 с: ил. ISBN 5-225-00529-2 ISBN 0-683-04520-2
3. Марц В. Г. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М. : Спорт- Академ Пресс, 2001.
4. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1 Общие основы психологии 2-е изд. - М.: Просвещение, 1995
5. Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушенным зрением: Метод. пособие / под. ред. проф. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Образование, 1995
6. Практикум для детского психолога/Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. Изд. 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. — 314 с.
7. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. - 1998. - №2.
8. Сековец Л.С. Использование комплекса подвижных игр для коррекции двигательных действий у детей с нарушением зрения/Л.С. Сековец//Материалы регион, науч.-практ. конф. -Омск, 1993
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: АСАОЕМА, 2001.
10. Статистические методы экспериментальной психологии: практическое руководство / Е. Ф. Волкова; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2003.