



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Психологическая коррекция эмоционального состояния детей
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
90,57% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«26» декабря 2022 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-187-2-1
Кузнецова Ксения Евгеньевна

Научный руководитель:
д.п.н., профессор
Уварина Н. В. 

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1. Проблема изучения эмоционального состояния в психологии... Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Особенности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста	21
1.3. Методы и средства психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста.....	26
Выводы по главе 1.....	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	38
2.1. Организация исследования	38
2.2. Особенности реализации методов и средств психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста	40
2.3. Анализ результатов исследования	64
Выводы по главе 2.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	72
ПРИЛОЖЕНИЕ	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема, касающаяся успешного эмоционального развития детей, роль, которую способны играть эмоции в появлении мотивов, проявляющихся в качестве регуляторов поведения и деятельности, на сегодня очень серьезна для психологии в целом. В связи с этим в настоящее время изучаются новые средства, а также методы психологической коррекции различных эмоциональных состояний, возникающих у дошкольников.

Богатство эмоциональных переживаний помогает ребенку более тонко понимать происходящее и проживать переживания других, способствует также пониманию им самого себя, своих способностей и возможностей, своих плюсов и минусов. Формирование у детей эмоциональной сферы - важное условие личностного развития. Окружающая действительность оказывает постоянное влияние на детей, на развитие их эмоций. Эмоциональное благополучие дошкольников способно обеспечить в итоге успешное развитие личности, позволяет развивать у детей положительные качества, повышает самооценку, способствует улучшению показателей самоконтроля, развивать ориентацию на достижение поставленных целей.

Причина нарушений эмоций может крыться, в частности, в имеющихся у ребенка психическими расстройствами, а также, нарушениями психофизиологического порядка. Это может быть вызвано психологической незрелостью ребенка, либо наличием определенных нейродинамических нарушений. Иногда свое значительное влияние оказывают также появляющиеся психологические и социальные проблемы, которые связаны с незрелостью, либо со слабым формированием у детей эмоциональной сферы. В том и в другом случае у детей наблюдается отсутствие способности осуществлять контроль за своим поведением. Имеющиеся отклонения в сфере эмоций у таких детей постоянны. При этом задача взрослых людей состоит в том, чтобы по

возможности можно было избежать негативных проявлений. Важно также по возможности работать над тем, чтобы снижать эмоциональное напряжение детей. Важно помогать им в том, чтобы они могли регулировать эмоциональную сферу. Развитие расстройств в сфере эмоций у детей требует принимать в расчет их уязвимость, наличие заикленности на отрицательных эмоциях, проявление нетерпимости к неудачам, разочарованиям и некоторые иные характерные особенности таких детей.

Существует большое количество работ по исследованию эмоционального развития ребенка дошкольного возраста, как отечественных, так и зарубежных ученых (Бреслав, В.К.Вилюнас, А.В. Запорожец, К.Э. Изард, Я.З. Неверович, П.В. Симонов и др.) Отечественные исследователи (И.В. Алехина, Н.М. Амосов, П.К. Анохин, А. И. Баллон, А.И. Захаров, Кольцова, А.Д. Кошелева, Т.А. Павлова, Н.А. Степанова и др.) видят причину появления проблем в эмоциональной сфере ребёнка в дефиците позитивных эмоций и волевых усилий.

Эмоции - это особый класс процессов и состояний в психике, связаны с инстинктами, а также имеющимися мотивами и потребностями. Они отражают собой форму непосредственного переживания (в частности, это может быть радость, горе и т.п.), показывают значимость влияющих на индивида происходящих ситуаций и явлений в процессе жизнедеятельности. Эмоции являются субъективными переживаниями, они окрашивают все то, что переживает и мыслит человек. Эмоции - это феномен внутренней жизни людей. Они постоянно присутствуют у людей и оказывают свое влияние на их жизнедеятельность и процесс мышления.

Актуальность данной темы связана в первую очередь с тем, что у некоторых дошкольников проявления эмоций в качестве устойчивой формы поведения сохраняется и зачастую трансформируется в достаточно устойчивое качество личности. В результате у детей снижаются возможности для полноценной коммуникации, уменьшается продуктивный потенциал, отражает личностное развитие. И очень часто это происходит и проявляется именно

общеобразовательных дошкольных организациях. А знание особенностей эмоциональной сферы дошкольников и методов и средств псих коррекции помогает направлять и формировать здоровую личность.

Сейчас в существующих программах в сфере дошкольного образования, а также методических материалах представлены самые разные методы, а также средства псих коррекции проблем с эмоциями у детей дошкольного возраста. Несмотря на их несомненную теоретическую и прикладную значимость, эта проблема остается недостаточно изученной. Поскольку эмоции представляют собой особенное переживание, в рамках которого субъект отражает те или иные явления, объекты, придавая им свою характеристику, побуждают выбирать способы достижения деятельности, их значение очень важно. Эмоции ориентированы на исследовательскую деятельность во внешнем мире. Следует учесть то, что лишь эмоции, которые являются субъектно-ведущими, способны вызывать направленную деятельность. Эмоции - разновидность высших функций психики. Они проявляются под действием со стороны окружающей среды. Они очень важны играют для человека, поскольку сопровождают деятельность. В онтогенезе эмоции важны в формировании личности.

Эмоциональный феномен, проявляемый как психологическое образование, проявляется в качестве единства двух разных составляющих. Это, во-первых, отражение имеющегося в наличии объективного содержания, а во-вторых, эмоциональное отношение или переживание по этому поводу.

Эмоциональные переживания могут быть самыми разными. К примеру, это может быть радость, огорчение и т. д. При этом важными являются характер деятельности и причины, которые вызывают то или иное переживание. Переживания могут иметь различные оттенки и разный уровень проявления по своей интенсивности.

Изменения, которые происходят в эмоциях дошкольников, вызваны определением иерархии мотивов, возникновением новых потребностей и интересов у детей.

Чувства детей дошкольного возраста с течением времени постепенно утрачивают присущую им импульсивность, и становятся более глубокими по смыслу. Но все же эмоции, которые связаны с имеющимися органическими потребностями, например, с голодом, жаждой, контролировать достаточно сложно. Роль, которую играют эмоции в осуществляемой деятельности, также с возрастом постепенно изменяется. На ранних этапах онтогенеза эмоций для детей важной является оценка со стороны взрослых. А по достижении детьми возраста 6 лет дети уже способны, к примеру, чувствовать радость, если они предвкушают положительный результат осуществляемой деятельности, а также хорошее отношение со стороны окружающих. С течением времени дети учатся осваивать различные выразительные формы проявления эмоциональной сферы - это мимика, интонации и т. д. Владение ими помогает в итоге детям лучше выражать себя и также понимать переживания других людей. У дошкольников эмоции в первую очередь проявляются при изменении характера деятельности и при усложнении отношений с окружающей действительностью.

Психокоррекция — это различные мероприятия, имеющие системный характер. Это психологическое вмешательство в существующую структуру личности. Цель психокоррекции заключается в том, чтобы восстановить утраченные личностные качества, ценности, исправить их. Это система мероприятий, которые ориентированы на восстановление психических функций, которые были утрачены. Психокоррекцию можно воспринимать как разновидность оказываемой психологической помощи.

Понятие психологической коррекции, Л.М. Крыжановская, И.И. Мамайчук, согласно исследованиям, следует дифференцировать с рядом понятий, например, с психотерапией, педагогической коррекцией, коррекционным обучением. Психокоррекция - это проводимые мероприятия и применяемые методики, которые ориентированы на достижение исправление поведения, коррекцию эмоций, улучшение показателей межличностного взаимодействия.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически проверить возможность использования методов и средств психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста.

Объект исследования – эмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – психологическая коррекция эмоционального состояния детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – развитие эмоционального состояния детей дошкольного возраста будет успешным при условии реализации методов и средств психологической коррекции с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Исходя из объекта, предмета и цели работы, нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть проблему изучения эмоционального состояния в психологии.
2. Выявить особенности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.
3. Определить методы и средства психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста.
4. Применить методы и средства психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста.
5. Провести экспериментальное исследование психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста.

Теоретико-методологической основой исследования являются фундаментальные научные представления о главной роли деятельности при взрослении индивида, такие как Б. Г. Ананьев, М.В.Чумакова; положение о тесной связи эмоциональной и волевой регуляции, к примеру Е.О. Смирнова; теоретические и методологические принципы использования арт-терапии как одного из методов коррекции, например, М.В. Киселев, Л. Д. Лебедева; положения В.А. Горбачёвой, Ю. М. Миланич о нарушениях эмоциональной

сферы дошкольников. Современные научные представления, касающиеся важной роли деятельности в становлении личности. Они отражены в работах таких авторов, как Б. Г. Ананьев, В. Чумакова; положение о взаимосвязи волевой и эмоциональной регуляции, автор Е.О. Смирнова; методологические принципы применения арт-терапии для психокоррекции - авторы В. Киселев, Л. Д. Лебедева; положения по поводу нарушений эмоции у детей дошкольного возраста М. Ю. Миланич и др.

Положения, выносимые на защиту:

1. Факторами, определяющими возникновение и закрепление эмоциональных расстройств у дошкольников, являются перинатальные неприятности, конфликтная система детских взаимоотношений, чрезмерная концентрация родителей на ребенке, супружеские конфликты.

2. Психологическая коррекция должна строиться поэтапно, на основе индивидуального и дифференцированного подходов.

Практическая значимость работы определяется разработанными коррекционными методами и средствами, которые могут быть использованы специалистами дошкольных образовательных организаций и родителями дошкольников.

База проведения исследования: в ГБОУ СПО (ССУЗ) «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли».

Структура работы: введение, 2 главы, заключение, список использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Проблема изучения эмоционального состояния в психологии

Уже с самых давних времен существует научный интерес к исследованию эмоционального состояния людей.

Наука постоянно исследует данное понятие. Актуальность исследования, текущего эмоционального связана с потребностью в успешной адаптации людей к постоянно изменяющимся условиям социальной и экономической жизни. При этом от человека требуются постоянные затраты интеллектуальных ресурсов. Рост показателей интеллектуальной активности ведет в результате к росту эмоционального напряжения. В то же время происходит зачастую уменьшение физической нагрузки. В результате не происходит эмоциональной разгрузки. В настоящее время в связи с этим остро стоит вопрос нахождения новых методов регуляции различных эмоциональных состояний, чтобы в итоге было проще справляться с потоком информации. А сделать это можно только в случае понимания смысла эмоционального состояния.

Раскрытие сущности эмоционального состояния позволяет нам в конечном итоге определить его основные характеристики и определить его роль и место в структуре личности для человека, вовлеченного в различные виды деятельности.

Эта проблема связана с неоднозначностью понимания сущности и содержания процесса эмоционального развития, а также его условий и механизмов. Для того, чтобы определить понятие «эмоциональное развитие».

«Развитие человека – это процесс последовательного движения, изменения в менталитете, организме, духовной и интеллектуальной сферах. В педагогике развитие – это главная и важная категория, то есть научное понятие,

которое выражает существенные свойства и отношения явлений действительности. Развитие – это объективный процесс, результат внутреннего и последовательного качественного и количественного изменения физических и духовных сил человека. Каждый человек достигает развития путем собственной деятельности, силой и напряженностью» [34, с. 105]. Источником содержания развития является наличие противоречий между старым и новым. Л.С. Выготский выделил два уровня развития детей:

- 1) «уровень соответствующего развития, отражающий деятельностные особенности психических функций ребенка, которые сложились сегодня;
- 2) зона следующего развития – зона еще незрелых, но созревающих психических процессов, которая отражает возможности достижения ребенка в условиях сотрудничества со взрослыми» [19, с. 12].

Исходя из этого, воспитатели должны ожидать дальнейшего развития ребенка. То, что делает ребенок сегодня при помощи взрослого, завтра нужно будет выполнять самостоятельно. Но психологи расходятся во мнениях касательно того, какие изменения все еще главенствуют в данном процессе. Зарубежные психологи Т. Рибо, П. Фресс, Д. Уотсон определили эмоции как врожденные реакции организма. Они считали, что эмоции в онтогенезе подчинены интеллекту в большей степени и приходят ко второму плану как «архаичные инстинктивные реакции».

Согласно другой точке зрения, К. Изард, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.З. Неверович выдвинули свое мнение: эмоции во время онтогенеза меняют свою форму на более совершенную, согласно оказываемым на них влияниям социальных условий.

«Эмоция (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – особый класс психических процессов и состояний, отражающихся в форме опыта (радости, страха, удивления и т.д.) первичная оценка явлений и ситуаций» [75, с 423].

Эмоции – это целостное отношение человека к миру. Эмоции связаны с личным воспитанием ребенка, сознанием и идентичностью личности.

Эмоциональность - один из ключевых факторов, который определяет успех человека в жизни, понимание себя, а также окружающих его людей и поддержание позитивного эмоционального настроения. «Понятие "эмоции" рассматривалось как в зарубежной, так и в отечественной литературе. Это помогло выявить различные подходы в изучении эмоциональной сферы человека. Одним из первых, чье внимание привлекли эмоциональные феномены, был Ч. Дарвин (создатель теории естественного отбора)» [19].

Отечественные физиологи И.И. Сеченов, И.П. Павлов и зарубежные ученые У. Кеннон, Гильгори охарактеризовали проявления эмоций с физиологической стороны. В психологической науке эмоции проанализированы с различных сторон:

- 1) «в личностном развитии (Л.С. Выготский, В.Н. Виллюнас, Б.И. Додонов и др.);
- 2) в поведении (А.В. Запорожец, К. Изард, Ж. Пиаже);
- 3) в деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)».

В работах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Г.М. Цыпина было отмечено, что эмоции при взрослении предвосхищают действия детей, повышается значимой части активности детей. «Деятельность дошкольников обусловлена эмоциональными переживаниями, которые вызывают его дальнейшее развитие. Изучив научную литературу по данной проблеме, можно сделать следующий вывод: развитие эмоциональной сферы человека проявляется в росте способности организма к саморегуляции эмоциональных состояний, в накоплении вербальных и невербальных выражений эмоций, в обогащении эмоционального опыта и словаря ребенка, в появлении новых социальных эмоций, в умении различать и дифференцировать эмоциональные состояния других людей. Так, к примеру, по мнению К. Изарда и Д. Гельмена, эмоциональное развитие детей имеет три аспекта: осмысление, выражение и регуляция эмоций» [34, с. 84].

Многие педагоги и психологи, которые поддерживают идеи деятельностного подхода (М.И. Юсупов, А.В. Запорожец, Л.И. Божович, Я.З.

Неверович) говоря, что уровень и возраст эмоционального развития определяется путем новообразований.

«Такое утверждение помогает исследователям понять индивидуальность эмоционального развития как процесса последовательного и естественного возникновения и функционирования новообразований, необходимых для данного возрастного периода» [43, с 134].

«В работах Я.З. Неверович и А.В. Запорожца показано, что в процессе развития ребенка меняется место эмоций в общей структуре поведения. Появляются новые формы сочувствия, сопереживания другому человеку, такие необходимые для совместной деятельности» [29, с. 132].

«Форму эмоции определяют особенности сигнального раздражителя, который вызывает эмоциональный процесс. Все сигналы будут специфически адресованными, они связаны с определенными потребностями (дыхание, питание и т.д.). При слишком сильном воздействии раздражителя возникает, отвращение, пресыщение, боль» [14, с. 214].

«Эмоциональные процессы - это психические процессы, которые протекают в форме переживаний и отражают личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизни человека. Многие психологи утверждают, что эмоции являются особой формой отношения к явлениям действительности и объектам, выделяют следующие аспекты этих процессов» [7]:

- Аспект отношения (П.М. Якобсон)
- Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров)
- Аспект отражения (Я.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

"Взгляд С.Л. Рубинштейна исходит из того, что специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. Советский психолог считал, что «чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познает и делает» [76, с. 167].

Состояние субъекта и отношение к объекту выражают чувства. «Психические процессы, взятые в конкретной целостности, - это процессы не

только познавательные, но и эффективные, эмоционально-волевые. Они выражают знания о явлениях и отношения к ним; в них отражаются не только сами явления, но и их значение для окружающего их субъекта, для его жизни и деятельности» [24, с. 179].

Согласно точке зрения П.М. Якобсона, эмоции - это форма активного отношения человека к окружающему миру. Павел Максимович утверждает, что «...человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Человек активно воздействует на внешнюю среду и познает ее, в то же время субъективно переживает отношение к предметам и явлениям реального мира» [30, с. 307].

Эмоции – это определенная форма отражения значимости объекта для субъекта, так предполагает аспект отражения. П.М. Якобсон и Г.А. Фортунатов определяют эмоциональные процессы, как «отражение в мозгу человека его реальных отношений, то есть отношений субъекта потребности к значимым для него объектам» [30, с. 298].

Как утверждает Г.И. Батурина, эмоции, отражая окружающую действительность, выполняют оценочную функцию познания. «В процессе познания субъект с одной стороны отражает предметы и явления такими, какие они есть в естественных условиях, а с другой стороны, он оценивает эти явления с точки зрения своих потребностей и установок» [17, с. 184].

Как считает Л.М. Веккер, вышеназванные определения эмоций недостаточны. По его мнению, эмоциональные процессы - это прямое отражение человеком действительности.

Л.М. Веккер представляет двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Субъективный компонент – это отображение состояния субъекта-носителя психики, когнитивный компонент - это мысленное отображение объекта эмоции, которое осуществляется интеллектом.

Следовательно, по Л.М. Веккеру «...во-первых, эмоция, как отражение отношения субъекта к объекту... Во-вторых, эмоция, как непосредственное психическое отображение отношения субъекта к объекту...» [5, с. 46].

Данную точку зрения разделяет и другой отечественный психолог В.К. Виллюнас. Психолог выявляет целостность эмоционального явления, которая «всегда представляет собой единство двух моментов с одной стороны, некоторого отражаемого содержания, с другой стороны – собственно эмоциональные переживания, то есть той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом» [6, с. 69].

Подчиняются этой деятельности и ее мотивам. Как подчеркивают в своих исследованиях Я.З. Неверович и А.В. Запорожец, в реализации мотивов важную роль играют эмоции. Они утверждают, что «... эмоции представляют собой не сам процесс активизации, а особую форму отражения субъектом действительности, при котором производится психическое управление активизацией или происходит психическая регуляция общей направленности и динамики поведения» [75, с. 70].

«Кроме того, существует информационная теория эмоций. Данную теорию выдвинул П.В. Симонов. Согласно этой теории, источник эмоции – это расхождение между количеством имеющейся информации и информацией, необходимой для решения стоящей перед человеком задачи. П.В. Симонов разработал формулу эмоций ($E = P/N - C$) – где P – потребность, N – необходимость, C – существующее отдельное эмоциональное явление. Данная формула выражает факторы, которые ведут к возникновению эмоции. Вероятность и потребность ее удовлетворения на данный промежуток времени, именно сегодня, именно сейчас» [22, с. 112].

С данной формулой не согласен Б.И. Додонов, который утверждает, что «...мы не видим сейчас возможности охватить все эмоции единой измерительной формулой». Б.И. Додонов подчеркивает, что психология должна изучать целостную психическую деятельность, а не отдельный эмоциональный процесс. Также Б.И. Додонов замечает, что с одной стороны эмоция – это

оценка необходимая «...для существования организма и личности, для организации их поведения» [10, с. 40].

Академик П.К. Анохин, который создал биологическую теорию эмоций, являлся крупнейшим специалистом в этой области. П.К. Анохин отмечал, что «...физиологическая характеристика эмоций связана, прежде всего, с распространением возбуждения из области гипоталамуса на все эффекторные органы. Область гипоталамуса определяет первичное биологическое качество эмоционального состояния человека, а также его характерное внешнее выражение» [4, с. 107].

«Работы отечественных исследователей А.И. Пуни, А.Г. Ковалёва и других, обнаруживают место психических состояний. В том числе и эмоциональных состояний в психической структуре человека, их связь с психическими процессами личности и свойствами. Так представлены основные направления исследования эмоций в отечественной психологии» [22, с. 235].

Сейчас в научной сфере пока что нет четкого единодушного определения различных исследователей у разных ученых. Большая часть всех существующих сейчас определений имеет одинаковую логическую основу. Часть исследователи характеризует сейчас данное состояние в качестве совокупности ряда характеристик, к примеру, различных имеющихся в наличии взаимосвязей, а также свойств.

Среди таких ученых можно привести, в частности, Л. А. Симанова. Некоторые ученые определяют эмоциональное состояние человека как связь различных существующих процессов, в частности, В. Л. Марищук. При этом некоторые из исследователей воспринимают эмоциональное состояние человека в качестве взаимосвязи различных качеств и функций, имеющихся у человека (О. И. Медведев и другие). Это также связь разных существующих составных психических компонентов (например, Ю. Е. Сосновикова). Ученые определяют при этом такое состояние в качестве фактора, который оказывает свое воздействие на показатели производительности. При этом на практике

существует подмена сути состояния описанием тех сдвигов, что наблюдаются при появлении того или иного определенного состояния.

Существует и иное представление относительно определения состояния. П. К. Анохин [5], Е. П. Ильин считают, что данное состояние определяется «реакцией функциональных систем на различные виды внутренних и внешних влияний, что в результате оказывается ориентировано на то, чтобы можно было в итоге получить полезный для организма результат» [38].

И действительно, определенное состояние отражает воздействие на человека внешних и внутренних раздражителей. В то же время данное обстоятельство дает возможность системе успешно сохранять свою целостность или изменять структуру так, что в результате можно успешно адаптироваться к возникающим условиям. В результате становится возможным получить необходимый полезный результат.

Данное понятие в «Современном психологическом словаре» под ред. Юрчука В.В. определяется в виде «характеристики системы, которая отображает разные положения относительно объектов существующей внешней среды; при этом состояние субъекта можно изменить в том или ином направлении; на текущее состояние влияют сознание, а также подсознание субъекта в пределах тех или иных пространственно-временных рамок. Это интегрально специфическое ощущение комфорта - оно может проявляться и как комфорт, и как дискомфорт» [11, с. 665].

В данном определении состояние человека характеризуется как описательная категория, характеризующая конкретный объект. Так же учитывается совокупность присущих ему качеств и свойств в конкретный период времени; объект определяется относительно существующих других объектов; в то же время можно определить единство существующих внешних проявлений и внутреннего содержания.

Обобщая эти определения, в итоге существует возможность определить состояние как феномен отражения раздражителей, которые оказывают свое

воздействие на человека. Это могут быть и внутренние, и внешние раздражители.

К наиболее важным характеристикам состояния можно причислить: стабильность в течение некоторого временного отрезка, проявление целостности, динамика потока.

С учетом существующего сейчас определения понятия «состояние» можно далее рассмотреть уже именно собственно эмоциональное состояние, которое может проявляться у человека. В сфере психологии в настоящее время существуют 2 представления относительно природы различных видов эмоциональных состояний людей.

В то же время одной из таких точек зрения являются взгляды П.К. Анохина, Н.Д. Левитова и других исследователей. Они считают, что эмоциональные состояния, которые появляются у людей, являются своего рода психическим состоянием человека. Эмоциональная сфера деятельности сводится к проявлениям эмоциональных состояний, включенных в классификацию психических состояний, которые могут возникать у людей.

«Исследователи определяют психическое состояние людей как сложное проявление. В то же время он полиструктурный. Это позволяет вам идентифицировать человека в тот или иной момент. Это симптомокомплекс, который проявляется в динамике психической деятельности человека. Оказывается, она проявляется как единство человеческого поведения и опыта. Она способна отражать целостность и стабильность различных психических состояний, существующих в человеке, единство поведения и опыта человека» [5].

Характеристики психических состояний (эмоциональных):

- активация, тонус;
- двойственность;
- наличие широты переживаний, какая-то эмоция, преобладающая в данный момент, интенсивность, в которой проявляются существующие эмоции.

Следует также отметить, что у человека есть определенные индивидуальные особенности проявления эмоциональных реакций. Разделяя эту точку зрения ученых, мы считаем, что различные эмоциональные состояния, возникающие у людей, можно рассматривать как разновидность психических состояний. В то же время следует отметить, что не вся эмоциональная сфера может быть полностью сведена к психическим состояниям человека.

«Исследователями этого вопроса, придерживающимися второй точки зрения относительно психологической сущности эмоционального состояния, являются, в частности, А. Н. Леонтьев, Е. П. Ильин, Б. И. Додонов. Они считают, что эмоциональные состояния, возникающие у человека, следует отнести к эмоциональной сфере личности. В то же время они отождествляют различные эмоциональные состояния людей с эмоциями, а эмоции - с проявлениями эмоциональной сферы личности. Они считают, что необходимо дифференцировать эти явления» [17].

Трудности в понимании эмоций состоят в том, что при определении этого явления исследователи начинают соотносить их с тем или иным конкретным классом эмоциональных явлений (например, с аффектом настроения) или с каким-то одним феноменом.

Некоторые исследователи определяют эмоции человека в качестве механизма: они полагают, что это некий «внутренний психологический механизм, обеспечивающий наличие определенной связи между проявлениями мышления и осуществляемой сенсорно-предметной деятельностью» [5]; «Психофизиологический механизм» [9]; «механизм, который нарушает существующее равновесие в изображении внешней среды» [4]; «Психологический механизм изменения показателей значимости» [11] и т. д.

Исследователи, относящиеся ко второй группе, обозначают проявляемые эмоции в качестве процесса: «процесс осуществления внутренней регуляции деятельности» [18]; «процесс, которые имеет определенные проявления - нейрофизиологические, нервно-мышечные, феноменологические»; «процесс,

который отражает наличие определенной личной значимости, проявляемой в виде тех или иных определенных переживаний» [6].

К третьей группе ученых относятся те, которые определяют имеющееся у человека эмоциональное состояние в качестве определенного «физиологического состояния» (в частности, ученый П. К. Анохин); «эмоциональные состояния включены в психические состояния, проявляемые у человека» (автор Н. Д. Левитов).

Тщательный анализ данных определений в результате дает возможности увидеть, что ряд исследователей считает, что эмоции являются связанными с существующими у человека потребностями и личностными мотивами. В частности, к таким исследователям следует отнести С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева.

Некоторые из существующих определений включают в себя понимание оценочного характера возникающих у человека эмоций. В частности, данный подход наблюдается у Б.И. Додонова, Р. М. Грановской и т. д. А такие исследователи, как Г. Х. Шингаров П. К. Анохин, описывая эмоции, говорят о наличии их адаптивной природы.

По нашим представлениям, эмоциональное состояние любого человека можно представить себе, как составную единицу в рамках эмоциональной сферы. Это существующая нераздельно структура, представляющая собой определенный стержень. Среди существующих особенностей, которые присущи эмоциональному состоянию людей в качестве определенного проявления психики следует отметить в том числе способность отражать всю поступающую извне информацию в некий субъективный атрибут, который существует у человека в эмоциональной сфере.

При этом получается, что эмоции отражают не сами по себе те или иные явления или же некоторые существующие в реальности и объекты, а в первую очередь они отражают все же то значение, которое те имеют. А точнее, в результате происходит отражение личного значения для человека тех или иных

явлений. Отражение значения определенных явлений и предметов - это весьма важная характеристика, присущая эмоциональной сфере человека.

Большая часть всех исследователей данного вопроса в настоящее время полагает, что важная форма отражения эмоционального состояния - это опыт, который есть у человека. Мы полагаем, разделяя представления ученых в рамках деятельностного подхода, что опыт представляет собой «единицу исследования личности» [5], он при этом оказывается «проявлен в любом действии людей» [9].

Главная цель появления и существования того или иного определенного эмоционального состояния состоит в том, чтобы можно было сохранить целостность личности и тела в качестве единой системы. Если говорить иными словами, то стоит отметить то, что определенное эмоциональное состояние появляется тогда, когда наблюдаются определенные структурные изменения в рамках функционирующей системы «организм-личность» ввиду влияния на нее ряда раздражителей, как внутренних, так и внешних. При этом данные раздражители могут оказывать свое воздействие и на биологическом, и на социальном уровнях.

Итак, есть возможность полагать, что эмоциональное состояние представляет собой определенный психический феномен, проявляющийся как отражение в виде переживания значимости тех или иных раздражителей, которые могут быть как внешними, так и внутренними. При этом целью является успешное сохранение целостности как личности, так и организма человека, воспринимаемых как единая система.

Все существующие у людей эмоциональные состояния можно представить, как процесс, в рамках которого происходит последовательная смена различных стадий развития эмоций. При этом первоначально происходит оценка информации, которую человек получает в головном мозге, а завершается все итоговой реакцией организма человека на данную информацию. Это могут быть определенные изменения на

психофизиологическом уровне, либо определенный совершаемый человеком поведенческий акт.

Таким образом, эмоциональное состояние - это психический феномен отражения в форме переживания значимости воздействия внешних и внутренних раздражителей, который направлен на обеспечение целостности личности и организма как единой системы. Эмоции играют важную роль в жизнедеятельности человека. Успешное эмоциональное развитие определяет успешное развитие всех сфер жизни ребенка. Необходимо развивать эмоциональную сферу дошкольников, чтобы в младшем школьном возрасте ребенок мог адекватно реагировать на проблемы, и сложности.

1.2. Особенности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Сейчас наука педагогика оказывается ориентирована в первую очередь на то, чтобы можно было успешно сформировать образованного эмоционально, творческого человека, который способен вполне адекватно реагировать на постоянно происходящие изменения. Психологические и педагогические исследования (авторов Л.С. Выготский, А.Г. Гогоберидзе, В.В. Давыдов, Т. А. Данилина, А.В. Запорожец, В.Я. Зедгенидзе, Я.З. Неверович, Н. И. Степина и другие) позволили определить наличие тесной связи между мышлением, интеллектом и эмоциями человека.

Эти авторы отметили то, что существующие показатели эмоционального развития человека оказывают свое воздействие в итоге на интеллект, на формирование личностных линий и социализацию. Проблема эмоционального развития в психологии и педагогике, а также проблема эмоционального развития детей находится на важном месте. На сегодня она является достаточно дискуссионной, полагает исследователь А. Г. Гогоберидзе [20].

Чтобы получить целостное представление об эмоциях и о проявлениях в эмоциональной сфере, психологами были выделены эмоции [2, с. 810], а также

чувства [2, с.768], аффекты [2, с.65] и эмоциональные состояния, например, настроение [2, с.445], стресс [2, с. 810] и т. д.

Изучение эмоциональной сферы в области психологии началось, как принято полагать, со статьи авторства У. Джеймса. Это была статья под названием «Что такое эмоция?» [3]. «Ее автор сделал предложение уйти от использования восприятия эмоций в качестве душевного состояния. Ранее эмоции понимались в качестве психологических реакций на различные объекты и возникающие ситуации. Данные реакции в результате приводили к изменениям, проявляющимся в теле. К примеру, человек огорчается из-за того или иного события и плачет. Исследователь У. Джеймс при этом со своей стороны предложил по-другому воспринимать данный процесс. Вначале, по его мнению, проявляется определенная физическая реакция на то или иное событие. При этом осознание этого и представляет собой эмоцию. В результате получается, что человеку грустно, так как он плачет). По мнению автора, если из эмоции убрать ее телесные проявления, останется только интеллектуальное понимание ситуации» [8].

«К тем же самым выводам также смог, независимо от первого указанного здесь исследователя, прийти и медик из Дании К. Ланге. Но при этом он считал, что эмоции появляются по причине нарушения нормальной иннервации сосудов и сбоя в работе кровеносной системы. В связи с этим данная теория была названа в честь двух ученых. Появилась теория эмоций авторства Джеймса-Ланге. На ее основе получается, что человек в состоянии успешно управлять эмоциями, при этом совершая действия, которые свойственны для желаемой эмоции» [13].

«У дошкольников наблюдается достаточно быстрое развитие на уровне физиологии и психологии. Тело детей в этом возрасте быстро меняется. В частности, у них развивается мышечная масса, увеличиваются внутренние органы, усложняется работа мозга. У них развивается слуховая, зрительная, кожно-двигательная чувствительность. Данные процессы оказывают свое

воздействие на личностное и психическое развитие детей. Среди прочих составляющих психики развиваются и эмоции» [13, с.252].

У дошкольников эмоции очень важны при их взаимоотношениях с окружающим миром. Т. А. Данилина [22] отметила, что в этом возрасте эмоциональные проявления детей являются чаще всего импульсивными. «При этом в раннем детстве эмоции являются более выраженными, нежели в дошкольном возрасте. Причина этого в том, что маленькие дети оказываются пока еще не в состоянии управлять собой, своим поведением. Это приводит к сильному проявлению эмоций, их произвольности. Взрослые люди оказываются способными без каких-либо затруднений определять эмоции детей, поскольку эмоции оказываются проявлены в мимике и то они проявляются и в мимике и поведении» [22].

К завершению периода раннего детства к 3 годам у детей часто наблюдается аффективное поведение при появлении тех или иных сложностей, к примеру, если они сами не могут с чем-либо справиться и зовут на помощь взрослого. Иногда дети ведут себя так при недостатке внимания к себе. При этом подобное аффективное поведение зачастую со временем успешно проходит, особенно если взрослые проявляют спокойную реакцию на поведение детей. У дошкольников аффективные проявления уже проявляются не так заметно. С течением времени эмоциональный фон детей оказывается достаточно стабильным, как отметил Л.С. Выготский [19].

Но на эмоции детей оказывают влияние в том числе изменения, происходящие в области познания, а также самосознания. Дети все больше используют речь, выражая свои эмоции. В дальнейшем осуществлять контроль своих эмоций детям оказывается все проще. Дети в 3 года выражают отрицательные эмоции обычно в виде плача. Что касается дошкольников, то они уже выражают те же самые эмоции преимущественно словами. Дети старшего дошкольного возраста в большей степени выражают свои эмоции преимущественно словами.

«Но в то же время осуществление контроля эмоций, которые связаны с реализацией физиологических потребностей, оказывается для детей дошкольного возраста непростым. Такие эмоции у детей могут являться импульсивными. Кроме того, следует отметить то, что при осуществлении детьми трудовой деятельности их эмоции также меняются. В первую очередь это оказывается связано с осуществлением коллективной деятельности детей. В результате дети чувствуют радость в случае достижения общего успеха, они сочувствуют своим товарищам, получают удовлетворение в случае хорошего выполнения работы. Об этом писал, в частности, исследователь Я.З. Неверович» [75].

При наличии ситуации соперничества у детей зачастую появляются достаточно сильные эмоции. Объяснить это можно тем, что дети вынуждены проводить сравнение себя со своими товарищами, и давать оценку имеющимся возможностям. Каждый ребенок при этом старается показать свои личные успехи. Наиболее часто эмоции в отношении соперников у них негативны. При этом они никак не аргументируют проявления отрицательного отношения к своим оппонентам. Они лишь выражают собственное отношение.

При этом сопереживание к своему оппоненту проявляется достаточно слабо. Несколько другая картина наблюдается в случае с проявлениями группового соперничества. В данном случае цели, стоящие перед группой, оказываются более важными и значимыми, чем свои индивидуальные цели, имеющиеся у детей. В случае выполнения детьми групповой деятельности их собственные неудачи уже не столь заметны. В результате показатели отрицательных реакций у детей уменьшаются.

Такие ситуации, когда дети оказываются пассивными наблюдателями, способны на практике вызывать у детей совершенно разные эмоциональные проявления. В случае, когда дети полностью уверены в собственных силах, они оказываются способными к тому, чтобы радоваться достижениям других. В противном случае успехи других детей способны вызывать проявления зависти [10, с. 56].

У дошкольников сильные положительные эмоции появляются в случае сравнения их с их любимыми персонажами. При этом ребенок оказывается уверенным в том, что в тех или иных возникающих на практике ситуациях он будет поступать точно так, как его любимый герой фильма или литературного произведения. Как полагает Г. А. Урунтаева, у детей увеличивается с возрастом стремление помогать другим людям [80].

Развитие эмоций определяется в числе прочего характером общения детей с ровесниками, а также со взрослыми людьми. У дошкольников проявляется еще достаточно сильная эмоциональная зависимость от взрослых людей.

Автор Т. А. Данилина отметила то, что имеющееся у детей эмоциональное самочувствие ребенка определяется тем, радуются ли их успехам взрослые и проявляют ли свое сопереживание в случае тех или иных неудач. Ласковое отношение к детям, внимание к ним со стороны взрослых в результате позволяет успешно развивать личность ребенка. Проявление со стороны взрослых общительности, а также доброжелательности оказывает свое влияние на социализацию детей и проявление у них положительных социальных качеств.

Дети, которые воспитываются правильно, больше доверяют окружающим, и не боятся контактов с окружающими. В случае, когда взрослые недостаточно внимательны к детям, это приводит к снижению у детей социальной активности. В результате могут возникнуть проявления агрессии, неуверенности в себе, а также замкнутости [7, с. 112].

У дошкольников зачастую проявляется стремление к осуществлению совместной деятельности со своими сверстниками. При этом она оказывается в большей степени насыщена эмоциями, чем совместная деятельность детей со взрослыми людьми. У детей при этом проявляются более сильные экспрессивно-мимические проявления. Во время своего общения со сверстниками у детей существует определенный диапазон осуществляемых с их

стороны коммуникативных действий. Они могут спорить со сверстниками, навязывать им собственное мнение и т. д.

В случае недостатка эмоциональных контактов с ровесниками, на практике эмоциональное развитие детей может оказаться затрудненным, и на него требуется больше времени. С 2 до 6 лет у детей наблюдается постепенное развитие чувства собственной личности и своей культурной идентичности. У детей в этом возрасте наблюдаются достаточно сильные эмоциональные переживания. При этом дети должны обучаться тому, чтобы успешно интегрировать эти переживания в структуру собственной личности [12, с.182].

Таким образом, в дошкольном возрасте дети, как правило, работают вместе со своими сверстниками, что является более эмоционально насыщенным, чем со взрослыми. Это вызывает более сильную экспрессивную и мимическую экспрессию, соответственно. При общении с жемчугом у ребенка появляется большой диапазон коммуникативных действий. Он может спорить, обманывать, навязывать свое мнение, сожалеть и так далее. «При недостатке эмоциональных контактов со сверстниками эмоциональное развитие ребенка может развиваться значительно дольше. Между 2 и 6 годами у ребенка происходит формирование чувства личности и культурной идентичности. При этом ребенок испытывает сильные эмоциональные переживания. Он должен научиться интегрировать их в структуру своей личности» [12; с.182].

1.3. Методы и средства психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста

Развитием эмоциональной сферы детей, обучением их осознанию собственных эмоций, распознаванию и произвольному проявлению, должно ложиться не только на педагогов и психологов, но и на родителей. Постепенное приобщение детей к проявлению фундаментальных эмоций происходит на протяжении всего учебного процесса. Это могут быть в том числе специальные

классы, обучаясь в которых, дети учатся переживать различные эмоциональные состояния, вербализовать переживания. Они также изучают опыт своих ровесников.

Ценность проводимых с детьми занятий заключается в первую очередь в том, что у них с течением времени происходит расширение числа осознанных ими эмоций, они лучше понимают самих себя, а также других, чаще проявляют сочувствие в отношении как других детей, так и взрослых людей. При посредстве участия в сюжетно-ролевых играх, а также в подвижных играх, выполнения психогимнастики, тренингов, развития пантомимы в результате можно содействовать успешному развитию у детей их эмоциональной сферы.

Во время осуществления работы с детьми в указанном направлении необходимо делать акцент в первую очередь на развитие таких важных навыков:

- способности проводить различие и сравнения между собой различных видов эмоциональных переживаний, а также определять их характер (в частности, приятное или неприятное это переживание, спокойное оно или пугающее и т. п.);

- способность направлять внимание на ощущения в мышцах и на выразительные движения, сопровождающие ваши эмоции и те эмоции, что испытывают другими.

Проблема, связанная с проведением профилактики психоэмоционального напряжения, развитие способности к сочувствию, к определению эмоционального состояния своего и других людей очень важна при развитии дошкольников.

Исследователь В. М. Минаева отметила то, что у дошкольников зачастую наблюдаются определенные сложности при выражении своих эмоций, в частности тех, что оказываются связаны с запретами со стороны взрослых. «В частности, это могут быть запреты на громкий смех, слезы, проявления агрессии. Контроль взрослых за детьми, разумеется, должен проявляться, но

при этом важно принимать в расчет интересы не только родителей, но и самых детей» [9, с. 7].

Слишком сильные запреты на выражение детьми своих чувств зачастую на практике приводят к ограничениям в различных проявлениях, к снижению уровня спонтанности. В результате человек утрачивает свою природную естественность, которая есть у детей с рождения. С этим помогут справиться, в частности, игры, которые ориентированы на развитие у детей сферы эмоций. Игры могут быть проводиться в любое удобное время. Их вполне можно применять в том числе для организации систематических занятий в подгруппе до 7 детей.

Занятия лучше всего организовывать дважды в течение недели. Их длительность должна быть не более 20 минут. Для обеспечения результатов необходимо проведения не меньше 10 занятий.

Во время проведения занятий с детьми можно применять такие методические инструменты:

1. Психогимнастические игры, которые оказываются основаны на положениях проведения социально-психологических тренингов. В ходе таких игр у детей успешно формируется:

- принятие детьми собственного прошлого, настоящего и будущего;
- принятие собственного имени;
- принятие качеств собственного характера.

2. Коммуникативные игры:

- «игры, позволяющие детям улучшать познания в общении;
- игры, которые ориентированы на успешное формирование у дошкольников способности видеть в других людях их достоинства и недостатки, и обеспечивать другим людям вербальное, а также невербальное «поглаживание»;
- игры, которые обучают способности к сотрудничеству» [1, с. 83].

3. Ролевые игры (в частности, это может быть выполняемая ролевая гимнастика, в том числе выполнение детьми различных задаваемых им в соответствии с ролью действий, психодрама) основываются на понимании детьми социальной роли, которую играет человек в обществе. К числу чаще всего встречающихся на практике у детей нарушений ролевого развития следует отнести ролевую ригидность - это неспособность к тому, чтобы быстро перейти от одной роли к другой. Часто также проявляется и ролевая аморфность - это неспособность ребенка к тому, чтобы принять на себя любую роль, отсутствие у детей ролевого творчества и т. д.

4. Игры, ориентированные в первую очередь на развитие силы воли и непосредственности.

Игры, ориентированные на развитие у детей дошкольного возраста в первую очередь проявлений воображения: вербальные, а также невербальные игры, а также различные виды «мысленных картинок».

Драматические игры. Их плюс на практике заключается в первую очередь в том, что дети оказываются сами персонажами тех или иных проводимых игр. В ходе их поведения дошкольникам обычно больше всего нравится познавать мир, а также обучаться тому, чтобы контролировать себя. Составные элементы таких игр - упражнения, которые объединяются в несколько разных групп. При этом они ориентированы на то, чтобы обучать детей навыкам произвольной регуляции. В дальнейшем эти навыки могут быть применены дошкольниками в разных сферах своей деятельности. Такие упражнения должны включать фантазию (проявляемую как различные образы и мысли, а также чувства (это различные переживания и эмоции детей), движения. Чтобы игра не прерывалась, выполняемые упражнения необходимо по возможности совместить с содержанием той или иной сюжетно-ролевой игры. При этом отсутствие тех или иных существующих внешних атрибутов является важным условием данной игры. «Различные существующие объекты, а также события игрового сюжета являются воображаемыми. Они обозначаются физическими действиями, либо заменяются на объекты, существующие в окружении детей.

Любая составная часть уроков при этом в любом случае должны помогать успешно решать сразу не одну задачу, а несколько. При этом каждая из них должна быть важна для успешного развития эмоций дошкольников. Сюжет игр должен включать те или иные творческие идеи» [6].

«Психогимнастика должна выражать собой образ фантазии, который насыщен эмоциональным содержанием. При этом упражнения включают в себя механизмы психофизического и эмоционального единства. К примеру, дошкольники могут не только делать ритмические покачивания руками, но также представлять себя в это время в воображении веселыми кроликами, которые играют на воображаемой трубе. Подобные упражнения обеспечивают получение детьми положительных эмоций. У них подключается воображение, а также улучшается ритм совершаемых движений» [6, с. 58].

В последовательности, подбираемые для выполнения детьми психогимнастических упражнений при этом весьма важно соблюдать чередование. Важно также сочетать противоположные друг другу движения (напряженные и расслабленные, резкие и плавные, вращения и прыжки, свободное перемещение и столкновения с предметами). Данная смена обеспечивает гармонизацию интеллектуальной деятельности мозга. Также начинает упорядочиваться двигательная и умственная активность дошкольников, у них улучшается настроение.

«Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт направлены на развитие у детей способности понимать, осознавать, правильно выражать и полностью переживать свои эмоции и эмоции других людей» [17].

«Коммуникативные упражнения, в которых тренируются общие способности невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты - пантомимы). Эти упражнения включают в себя обмен ролями партнеров по общению и оценку эмоций. Главный инструмент, который ребенок усваивает, выполняя эти упражнения, - это умение сопереживать, избавляться от эмоционального напряжения, свободно выражать эмоции и активно общаться» [9].

«Эскизы-мимики и пантомимы, которые выразительно изображают отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и др.), Связанные с переживанием телесного и душевного удовлетворения или недовольства. С помощью зарисовок дети знакомятся с элементами выразительных движений по мимике, жесту, позе, походке» [7].

Содержание коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

1. «Комфортная организация режимных моментов.

2. Оптимизация двигательной активности за счет организации физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- оздоровительная и профилактическая гимнастика;
- период физического воспитания;
- спортивные игры;
- подвижные игры (в том числе народные);
- игровые задания и упражнения;
- досуг.

3. Игровая терапия:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры-упражнения на эмоции и эмоциональное соприкосновение;
- коммуникативные игры;
- дидактические игры.

4. Арт-терапия:

- рисунок;
- ритмопластика;
- танец;
- музыкальные и ритмические движения.

5. Занятия-образы, драматические игры, сказочная терапия.

6. Психогимнастика:

- эскизы;
 - выражения лица;
 - пантомима.
7. Телесно-ориентированные методы, психомышечный тренинг.
8. Посещение комнаты психологической разгрузки.
9. Задачи, направленные на:
- организацию совместной деятельности;
 - придумывание рассказов;
 - организация театральных игр и др.
10. Использование наглядных пособий:
- фото;
 - чертежи;
 - схемы;
 - символы» [12, с. 54].

Перспективным практическим направлением, на наш взгляд, является подбор звукового сопровождения занятий, использование которого значительно повышает эффективность работы в целом.

Таким образом, можно говорить о некоторых теоретических положениях, подтверждающих эффективность его применения для детей, испытывающих трудности в эмоциональном развитии:

- «Круговое, спиралевидное, вращательно-поступательное движение, проявляющееся в поведенческих актах и жестах, является наиболее распространенным способом формирования личного пространства и определяется конституцией человеческого тела» [8].

- Архетип круга тренирует образное и пространственное мышление, способствует развитию проприоцепции, что в целом благотворно влияет на улучшение координации движений и самочувствия.

- В дошкольном возрасте работа с моторикой мелких движений рук воздействует на речевые центры головного мозга.

- «Работа с детьми проходит в зоне их ближайшего развития и влияет на развитие воображения ребенка из-за необычного смещения цветов, когда ребенок может самостоятельно различать особенности внешнего вида того или иного цвета» [9].

- Цвет оказывает объективное, прямое воздействие на организм человека, нервную систему и психику, устанавливая баланс с внешним миром.

- Ведущим фактором в формировании цветовых ценностей является объективный характер воздействия цвета на человека.

- «К отличительным особенностям представленных занятий относится попытка реализовать системный подход в психологическом сопровождении детей, который на современном этапе, на наш взгляд, предполагает сочетание гуманитарных и естественнонаучных знаний и смещает основной акцент занятий на его внутреннюю мотивационную составляющую» [8].

- «Два взаимодополняющих вектора: формирование базовых основ, предпосылок когнитивных функций (А.Р. Лурия - учение о трех функциональных блоках мозга (FBM)) и развитие и коррекция когнитивных функций, позволяют проектировать взаимодействие с ребенком как социокультурную практику, находящуюся в спрос на современном этапе» [9].

- «В случае работы с дошкольниками этот подход реализуется на основе нейропсихологической теории (А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, Е.Г. Симерницкая, Ю.В. Микадзе), клинической и эволюционной системной парадигмы (К.Г. Юнг, Л.С. Выготский, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн), а также научно-практические технологии телесно-ориентированной психотерапии (В. Райх, А. Лоуэн, Д. Гудхарт)» [32].

- «Работа с эмоциональной сферой дошкольников основана на методе заместительного онтогенеза и разрабатываемой в настоящее время на его основе "Технологии комплексного нейропсихологического сопровождения развития ребенка" (Семерницкая и др.), а также теоретических и эмпирических данных, полученных сотрудниками Научного центра детской нейропсихологии им. в честь А. Лурии» [6].

Эмоциональная сфера дошкольника - это основа полноценного развития личности. Эмоциональная сфера – это способность переживать отношение к себе, к другим, к окружающему миру, концентрируя ребенка на заслугах, на этических нормах и ценностях в контексте реальной жизни.

Основная роль при становлении эмоциональной сферы определяется условиями, в которых живет и воспитывается ребенок, и практическому опыту, который он получает в этих условиях.

Они выступают показателями развития эмоциональной сферы дошкольников: умение определять особенности выражения эмоциональных состояний; дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей; умение распознавать простые и сложные эмоции.

Выводы по главе 1

По нашим представлениям, эмоциональное состояние любого человека можно представить себе, как составную единицу в рамках эмоциональной сферы. Это существующая нераздельно структура, представляющая собой определенный стержень. Среди существующих особенностей, которые присущи эмоциональному состоянию людей в качестве определенного проявления психики следует отметить в том числе способность отражать всю поступающую извне информацию в некий субъективный атрибут, который существует у человека в эмоциональной сфере. При этом получается, что эмоции отражают не сами по себе те или иные явления или же некоторые существующие в реальности и объекты, а в первую очередь они отражают все же то значение, которое те имеют. А точнее, в результате происходит отражение личного значения для человека тех или иных явлений. Отражение значения определенных явлений и предметов - это весьма важная характеристика, присущая эмоциональной сфере человека

Главная цель появления и существования того или иного определенного эмоционального состояния состоит в том, чтобы можно было сохранить целостность личности и тела в качестве единой системы. Если говорить иными словами, то стоит отметить то, что определенное эмоциональное состояние появляется тогда, когда наблюдаются определенные структурные изменения в рамках функционирующей системы «организм-личность» ввиду влияния на нее ряда раздражителей, как внутренних, так и внешних. При этом данные раздражители могут оказывать свое воздействие и на биологическом, и на социальном уровнях.

Итак, есть возможность полагать, что эмоциональное состояние представляет собой определенный психический феномен, проявляющийся как отражение в виде переживания значимости тех или иных раздражителей, которые могут быть как внешними, так и внутренними. При этом целью

является успешное сохранение целостности как личности, так и организма человека, воспринимаемых как единая система.

Все существующие у людей эмоциональные состояния можно представить, как процесс, в рамках которого происходит последовательная смена различных стадий развития эмоций. При этом первоначально происходит оценка информации, которую человек получает в головном мозге, а завершается все итоговой реакцией организма человека на данную информацию. Это могут быть определенные изменения на психофизиологическом уровне, либо определенный совершаемый человеком поведенческий акт.

У дошкольников наблюдается достаточно быстрое развитие на уровне физиологии и психологии. Тело детей в этом возрасте быстро меняется. В частности, у них развивается мышечная масса, увеличиваются внутренние органы, усложняется работа мозга. У них развивается слуховая, зрительная, кожно-двигательная чувствительность. Данные процессы оказывают свое воздействие на личностное и психическое развитие детей. Среди прочих составляющих психики развиваются и эмоции.

У дошкольников зачастую проявляется стремление к осуществлению совместной деятельности со своими сверстниками. При этом она оказывается в большей степени насыщена эмоциям, чем совместная деятельность детей со взрослыми людьми. У детей при этом проявляются более сильные экспрессивно-мимические проявления. Во время своего общения со сверстниками у детей существует определенный диапазон осуществляемых с их стороны коммуникативных действий. Они могут спорить со сверстниками, навязывать им собственное мнение и т. д. В случае недостатка эмоциональных контактов с ровесниками, на практике эмоциональное развитие детей может оказаться затрудненным, и на него требуется больше времени.

Постепенное приобщение детей к проявлению фундаментальных эмоций происходит на протяжении всего учебного процесса. Это могут быть в том числе специальные классы, обучаясь в которых, дети учатся переживать

различные эмоциональные состояния, вербализовать переживания. Они также изучают опыт своих ровесников. Ценность проводимых с детьми занятий заключается в первую очередь в том, что у них с течением времени происходит расширение числа осознанных ими эмоций, они лучше понимают самих себя, а также других, чаще проявляют сочувствие в отношении как других детей, так и взрослых людей. При посредстве участия в сюжетно-ролевых играх, а также в подвижных играх, выполнения психогимнастики, тренингов, развития пантомимы в результате можно содействовать успешному развитию у детей их эмоциональной сферы.

Во время осуществления работы с детьми в указанном направлении необходимо делать акцент в первую очередь на развитие таких важных навыков:

- способности проводить различие и сравнения между собой различных видов эмоциональных переживаний, а также определять их характер (в частности, приятное или неприятное это переживание, спокойное оно или пугающее и т. п.);

- способность направлять внимание на ощущения в мышцах и на выразительные движения, сопровождающие ваши эмоции и те эмоции, что испытывают другими.

Проблема, связанная с проведением профилактики психоэмоционального напряжения, развитие способности к сочувствию, к определению эмоционального состояния своего и других людей очень важна при развитии дошкольников.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация исследования

В эксперименте участвовали дети старшего дошкольного возраста в количестве 16 человек - (6 девочек и 10 мальчиков) коррекционной группы в возрасте 6-7 лет.

Эксперимент состоял из 3 этапов:

1. Констатирующий этап: подготовка и проведение диагностики, обработка результатов, анализ и обсуждение результатов.

2. Формирующий этап: разработка и реализация коррекционно-развивающей программы.

3. Контрольный этап: выявление эффективности коррекционно-развивающей программы.

Цель эксперимента - разработка и доказательство эффективности использования коррекционной программы для преодоления страхов у детей дошкольного возраста.

Для проведения диагностики была подобрана методика:

Тест «Страхи в домиках» (А.И. Захаров).

«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. В ходе исследования количества страхов у большинства детей мы обнаружили в большей степени не только возрастные страхи, но и много идущих из предшествующего возраста страхов: страх темноты и страшных снов, страх

сказочных персонажей, медицинские страхи, страх смерти, страх животных и другие» [18, с. 65].

После исследования мы разделили группу детей на подгруппы поровну, приняв во внимание выявленные страхи.

У каждой группы одинаковое количество страхов, а среднее количество страхов превышает норму на 64% и составляет 13,5.

Математическая обработка проводилась с использованием оценочного критерия U-Манна-Уитни.

Выявленные различия между контрольной и экспериментальной группами не являются существенными. После первоначальной диагностики мы разделили количество страхов на группы.

Далее давайте посмотрим на результаты в соответствии с методикой.



Рисунок 1 – Результаты по методике «Выбери нужное лицо»

Высокий уровень тревожности обнаружен почти у половины детей (49%), низкий - у 25% детей и средний - у 26% воспитанников.

2.2. Условия реализации методов и средств психологической коррекции эмоционального состояния детей дошкольного возраста

В.М. Минаева утверждает, что в дошкольном возрасте появляются проблемы в выражении эмоций, которые связаны с запретами взрослых. «Это запрет на слезы (особенно касается мальчиков), запрет на громкий смех в общественных местах, запрет на выражение страха, агрессии. Контроль со стороны взрослых, конечно, необходим, но он не должен преследовать интересы только родителей» [29, с. 7].

«Для развития эмоциональной сферы дошкольников в ДОО необходимо создать эмоционально-развивающую среду. В эмоционально-развивающую среду входят:

- внешняя обстановка;
- разнообразие деятельности детей;
- режимные моменты;
- рекомендации психологов и медицинских работников - проведение псих гимнастических упражнений» [22, с. 100].

Воспитателю необходимо создать в группе позитивный эмоциональный настрой, атмосферу эмоциональной безопасности, поощрение детей к совместным эмоциональным переживаниям (грусть, радость, удивление) в играх, на праздниках, на прогулке, развить у детей умение обращать внимание на мимику, жесты и интонации взрослого.

Дизайн интерьера группы также является важным условием. Благоприятная цветовая гамма (спокойные тона), комфортный температурный режим, удобная, соответствующая возрасту мебель, соответствующая музыка (как знакомые детские песенки, так и народная музыка, классические произведения), наличие специально организованных зон ("Уголок настроения", "Уголок уединения") – все это способствует комфортная жизнь ребенка в дошкольном учреждении.

"Уголок настроения" создан с целью развития внимания детей к эмоциональным состояниям других людей и своему собственному, углубления понимания детьми причин эмоций. В "Уголке настроения" дети могут познакомиться с различными эмоциональными ситуациями и способами выражения эмоций, рассматривая визуальный материал (иллюстрации, дидактические карточки, картинки и фотографии с изображениями взрослых и детей в разных эмоциональных состояниях), также здесь дети могут создавать рисунки под названиями "Мои страшилки", "Наши улыбки", избавляться от гнева ("Чашка для крика"), разыгрывать ситуации со сверстниками из их жизненного опыта с помощью настольного или пальчикового театра.

Распорядок дня: чередование бодрствования и сна, правильное питание, грамотная организация различных мероприятий, соблюдение правил личной гигиены. Повторяемость должна быть следующей: рутинные моменты, еда, сон, прогулка, занятия. Занятия должны отличаться друг от друга по содержанию (если дети очень возбуждены, то нужно провести урок, который поможет снизить растущий эмоциональный накал).

Можно включить эмоционально-сенсорные игры в качестве физкультминуток в структуру НОД:

- «игры на слуховое внимание («Слушаем тишину», «Соноскоп»);
- игры на развитие мимики и тактильных ощущений («Свинки»);
- игры на зрительное внимание («Чего не стало?», «Веселые картинки», «Найди лишнее»);
- вестибулярные игры («Самолеты», «Мячики»)» [7, с. 76].

Эмоционально-сенсорные игры могут быть использованы в процессе дневной и вечерней прогулки. Такие активные игры, как: «Гусеница на прогулке», «Паровозик», «Поймаем бабочку».

«Правильное и систематическое соблюдение режима дня укрепляет физическое и психическое здоровье ребенка, способствует хорошему самочувствию, обеспечивает работоспособность, положительно влияет на процессы роста и развития организма. По мнению Е.А. Алябьевой и М.И.

Чистяковой, психогимнастика – это комплекс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), которые направлены на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка» [1, с. 35].

«Цель занятий по психогимнастике - развитие у детей способности понимать и осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, проявлять эмпатию, овладение навыками управления своими эмоциями. Психогимнастика помогает детям учиться управлять эмоциями, преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, снимает психическое напряжение.

Психогимнастика рекомендуется детям с гиперактивностью, быстрой утомляемостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Комплексы упражнений также необходимо проводить и с детьми, не имеющими отклонений, для эмоциональной разгрузки и профилактики» [23].

Развитие эмоциональной сферы дошкольника будет осуществляться гораздо легче при помощи специально организованных игр и упражнений:

- «упражнения на развитие словаря эмоций (придумывание окончания фраз «Мне весело, когда ...», «Я удивляюсь, когда ...»); сравнение выражения противоположных «Чем отличается радость и грусть?», подбор картинок с изображением эмоциональных ситуаций и составление рассказов по ним;

- игры на развитие понимания эмоций («Расскажи о настроении» дети называют эмоции, изображенные на картинке, опознают эмоции показанные другими детьми, узнают их по описанию; «Подбери картинку» в этой игре ребенку нужно найти пиктограмму с таким же настроением, как и у героя картинки, обосновав свой выбор; «Расскажи сказку» дети сочиняют сказку по последовательности из 3-4 картинок с изображениями эмоциональных ситуаций, серия дидактических игр «Азбука настроений»);

- игры на управление эмоциями («Возьми себя в руки», «Дыши и красиво», «Врасти в землю», «Зеркало», «Два барана» данные игры обучают детей умению владеть своими эмоциями);

- игры на эмоциональное присоединение («Я хочу с тобой дружить», «Клубочек», «Импульс», «Мать и детеныш», «Соседи», «Танец огня»);

- упражнения на моделирование эмоций (рисование человека в разных эмоциональных состояниях, «написание» писем при помощи схематичных изображений пантомимических и мимических признаков эмоций)» [77, с. 95].

Учитель может проводить игры и упражнения с детьми один или несколько раз в любое время. Игры следует использовать для систематических занятий с подгруппой из 5-7 человек.

Для профилактики и эмоциональной разгрузки рекомендуются следующие упражнения: "Музыка и эмоции", "Зеркало", "Пиктограммы", "Расскажи сказку", эмоционально-сенсорные игры "Самолеты", "Слушая тишину", "Что ушло?". Очевидно, что у детей с низким уровнем эмоционального развития наличие положительных изменений зависит от участия родителей в образовательном процессе. Поэтому я считаю необходимой работу с родителями, а именно консультации, беседы, памятки, буклеты и различные виды игр и упражнений для развития эмоциональной сферы ребенка.

Использование эмоционально развивающей среды, вышеназванных игр и упражнений в образовательный процесс может плодотворно влиять на эмоциональное состояние ребенка. Дети проявляют эмпатию, лучше интерпретируют эмоции сверстников и взрослых. Таким образом, повышается уровень эмоционального состояния ребенка.

Как утверждал Я. Рейковский «эмоции – это не только действующее лицо больших драм; они повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли» [23, с. 65].

Эмоциональная сфера дошкольника является основой для полноценного и всестороннего развития личности. Это выражается в способности переживать свое отношение к другим людям и окружающему миру, ориентируя ребенка на ценности и этические нормы повседневной жизни. Решающую роль играют

условия, в которых растёт и развивается дошкольник, а также практический опыт, который он получает в этих условиях.

Предлагаемая программа основана на личностно-ориентированной модели взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и учитель, и ребенок в равной степени признаются субъектами педагогического процесса, имеют свободу в построении своей деятельности, делают свой выбор для построения через свою личность. Основные противоречия преодолеваются не путем принуждения, а путем сотрудничества. Из-за этого особую ценность приобретают такие черты личности, как способность к самореализации, творческому росту и инициативность как форма выражения отношений, основанных на взаимном принятии и взаимопонимании.

Сформированность эмоционально-волевой сферы зависит от ряда условий:

1 «Эмоции и волевые качества формируются в процессе общения ребенка со сверстниками. При недостаточных эмоциональных контактах со сверстниками может проявляться задержка эмоционального развития.

2 Эмоции интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников в виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями» [54, с. 67].

В связи с этим работа по программе строится в групповой форме с использованием игровых методов.

Основной подход, используемый в программе, - поведенческий. Основная задача коррекции в рамках поведенческого подхода состоит в том, чтобы помочь ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение его существующих дезадаптивных форм поведения. Различные поведенческие тренинги, психорегуляторные упражнения усиливают усвоенные реакции.

Программа основана на основных принципах коррекционно-педагогической деятельности:

1. «Ведущим принципом в системе целенаправленной коррекционно-педагогической деятельности является принцип единства коррекционных, профилактических и развивающих задач. Коррекционная программа направлена не только на исправление отклонений в развитии и поведении, на их предотвращение, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциала ребенка и гармоничного развития его личности.

2. Реализация принципа единства диагностики и коррекции обеспечивает целостность педагогического процесса. Всестороннее обследование и оценка интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, особенностей его психического развития чрезвычайно важны.

3. Принцип систематического и целостного изучения ребенка во взаимосвязи и взаимозависимости индивидуальных отклонений в психическом развитии и первичных нарушений, установление иерархии выявленных недостатков или отклонений в психическом развитии, соотношение первичных и вторичных отклонений.

4. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка в коррекционно-педагогическом процессе, предполагает учет "нормативности" развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных этапов онтогенетического развития.

5. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику коррекционной работы и способы достижения целей, при которых отправной точкой в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.

6. Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности, т.е. решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи с учетом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, состояния развития психических функций, работоспособности, сложности задачи, форма работы, интенсивность нагрузки. Комплексность также подразумевает, во-первых,

использование всех психолого-педагогических и коррекционно-развивающих инструментов, во-вторых, междисциплинарное взаимодействие специалистов разных профилей для оказания эффективной помощи ребенку, в-третьих, при работе учитываются все психические функции и процессы, их взаимосвязь и взаимовлияние.

7. Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения. Ребенок не может развиваться вне социальной среды, он является неотъемлемой частью системы целостных социальных отношений. Отклонения в развитии и поведении являются не только результатом психофизиологического состояния ребенка, но и активного влияния родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогических и детских коллективов.

8. Принцип динамического изучения уровня развития ребенка, фактического и потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в сотрудничестве с родителями, когда ребенок осваивает новые способы действий» [29].

Занятия по этой программе включают элементы арт-терапии, игровой терапии, сказкотерапии, психогимнастики, песочной терапии телесно-ориентированных и релаксационных упражнений.

Программа направлена на оказание помощи детям 4-7 лет с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Цель программы: психологическая коррекция эмоциональных расстройств у ребенка, смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, вызванных эмоциональными расстройствами, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и т.д. Значимым этапом в работе программы является коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Основная цель программы - исправить нарушения эмоционально—волевой сферы, повысить осознанное восприятие ребенком своих эмоциональных проявлений и отношений, развить социальную и

личностную компетентность и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности.

В соответствии с этой целью формируются следующие задачи (коррекционные, профилактические, развивающие):

- «способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознать свои характерные особенности и предпочтения;
- формировать у детей адекватную самооценку;
- помочь ребенку овладеть языком "эмоций" как способом выражения собственного эмоционального состояния, сформировать способность к эмоциональной саморегуляции.
- развивать навыки социального поведения, чувство принадлежности к группе.
- учите ребенка выражать свою любовь к своим близким, воспитывать интерес к истории своей семьи.;
- развивать в ребенке положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведение;
- развивать творческие, коммуникативные способности в процессе игрового общения» [19].

Форма занятий: коррекционно-развивающие занятия, тренинги. Методологические инструменты, используемые в программе. В процессе работы над программой используются методики, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. Желательно использовать в программе многофункциональные упражнения, с одной стороны, дающие возможность решать несколько задач, а с другой – позволяющие разным детям оказывать разное воздействие.

«Ролевые методы – предполагают принятие ребенком ролей, отличающихся по содержанию и статусу; выполнение ролей, противоположных обычным, играющих его роль. Методы ролевых игр включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика - ролевые образы животных,

сказочных персонажей, социальные и семейные роли, неодушевленные предметы. Психодрама – включает в себя чередование ролей, драматическое разыгрывание мысленных картин, составленных детьми, или терапевтических сказок» [22].

«Психогимнастические игры основаны на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры - это игры, направленные на формирование у детей способности видеть в другом человеке его достоинства и оказывать вербальную и невербальную поддержку другому человеку; игры, способствующие углублению осознания сферы общения, игры, которые учат умению сотрудничать» [17].

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. «Игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» - закрывают глаза и под музыку придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе» [19, с. 76].

«Эмоционально-символические методы – групповое обсуждение различных чувств. В качестве необходимого этапа обсуждения используются детские рисунки, сделанные на тему чувств. Направленный рисунок, то есть рисование на определенные темы» [9].

Методы релаксации - программа включает упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательных и визуально-кинестетических техниках. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с использованием:

- «развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
- упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию);
- этюды;
- рассматривание рисунков и фотографий;
- чтение художественных произведений;
- рассказ психолога и рассказы детей;
- сочинение историй;
- беседы;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- слушание музыки;
- рисование;
- мини-конкурсы, игры-соревнования» [33, с. 76].

Во время занятий рекомендуется рассаживать детей полукругом или кружком на стульях или на ковре. Форма круга создает ощущение целостности, способствует взаимопониманию и взаимодействию детей.

Следующие особенности ребенка являются основанием для зачисления в группу:

- «нарушения эмоционально-волевой сферы: эмоционально-волевая незрелость, агрессивность, тревожность, страхи, гиперактивность, неуверенность в себе, застенчивость, низкая самооценка;
- особенности развития эмоционально-волевой сферы: протестные реакции, упрямство, обида;
- проблемы с поведением: конфликтность, неспособность постоять за себя, неспособность предвидеть последствия своих действий, импульсивность, медлительность, склонность ко лжи, воровству;
- расстройства настроения: неустойчивое или подавленное настроение, повышенная возбудимость;

- проблемы в общении: проблемы с адаптацией к дошкольному учреждению или школе, отсутствие друзей, нарушения в отношениях со сверстниками и взрослыми;
- ситуативные психологические реакции на жизненные ситуации;
- психосоматические проблемы: частые "простуды" и т.д.;
- нарушение детско-родительских отношений» [12].

При формировании коррекционно-развивающей группы необходимо учитывать противопоказания для групповой работы:

1. «Наличие острой психотической симптоматики (бред, галлюцинации, психопатоподобные особенности поведения и т.д.).
2. Снижение интеллекта до степени умеренной умственной отсталости. Численность детей в группе от 5 - 8 человек одного возраста» [14, с. 65].

Программа включает в себя следующие блоки:

Блок 1. «Я и Я»- блок включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, развитие навыков самоанализа, Изучения своих переживаний и желаний; способность различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя.

Блок2. «Я и мои эмоции» - здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение детей выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Блок 3. «Я и другие» - в этом блоке представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Для этого детям предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками. Данный блок призван обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

Блок 4 «Я учусь владеть собой» - игры и упражнения данного блока, направлены на отреагирование негативных эмоциональных реакций (гнева, агрессии, обиды, страхов, тревожности и т. п.), обучение навыкам социально-приемлемого поведения, формирование адекватных способов эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.

Для детей 5-7 лет вводятся дополнительные блоки:

Блок 5 «Я и мои черты характера» - данный блок включает в себя игры и упражнения, направленные на актуализацию нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека; мотивировать детей на осознание собственных черт характера, определять черты характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях, обобщить представление детей о чертах характера важных для общения, развивать интерес и способность к самопознанию. В результате работы над данным блоком программы дети смогут освоить понятие «сильная личность», выработают навыки уверенного поведения.

Блок 6 «Я общаюсь» - игры и упражнения данного блока направлены на освоение детьми первоначальных представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать друг друга, помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми, способствовать преодолению барьеров в общении.

Структура занятий включает в себя следующие компоненты:

1. «Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия занятия
5. Прощание» [7, с. 65].

«Приветствие и прощание - являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого — неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети» [4].

«Разминка - является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения» [6, с. 75].

Основная часть - представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач психокоррекционной программы. «Как уже говорилось выше, приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Важен также порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность упражнений должна предполагать чередование

деятельностей, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений основного содержания занятия должно быть немного, 2—4 игры (упражнения). Желательно, чтобы часть из них (и с такой хорошо начинать работу) были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия также хорошо одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи» [39, с. 77].

Рефлексия урока предполагает ретроспективную оценку урока в двух аспектах: эмоциональном (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, почему мы это сделали). Отражение только что состоявшегося урока предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу.

План и содержание программы обучения на 4-5 лет. Задачи развития на 4-5 лет:

Развитие игровых навыков:

- «ребенок действует от имени роли, соблюдает ролевую субординацию;
- ребенок ведет ролевые диалоги, может взять на себя роль в игре со сверстниками;
- ребенок может выступать в роли ведущего, объяснять простые правила игры сверстникам
- ребенок способен согласовывать тему игры, распределять роли, действовать в соответствии с идеей игры вместе с другими детьми» [11].

Развитие коммуникативных навыков:

- ребенок использует в речи слова, обозначающие эмоциональные состояния, этические и эстетические качества;

– ребенок пытается улаживать конфликты с помощью речи, убеждать, доказывать, объяснять, проявлять инициативу

Развитие эмоциональной сферы – ребенок эмоционально реагирует на переживания близких, детей, персонажей сказок, рассказов, мультфильмов, спектаклей.

Задачи по блокам. Блок 1. "Я и я"

– «формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания.

– формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

– осознание отношения ребенка к своей семье, самому себе, своим особенностям и способностям» [7].

Блок 2. "Я и мои эмоции"

- знакомство с различными типами эмоций и ощущений, обучение вербальной передаче своего эмоционального состояния, обучение детей с помощью мимики и пантомимики выражать данное эмоциональное состояние, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций.

Блок 2. "Я и другие"

– «развитие коммуникативных навыков, сплоченность группы

– формирование навыков общения, развитие чувства близости, доверия и защищенности по отношению к другим людям

– формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания другого человека

– развитие навыков совместной деятельности, умения сотрудничать, согласовывать собственное поведение с поведением других детей

– обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения» [7].

Блок 4 "Я учусь контролировать себя".

- «воспроизведение негативных переживаний, формирование адекватных способов эмоционального реагирования
- развитие социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнев, ревность, зависть, негодование), возникающих в конфликтных ситуациях, обучение адекватному разрешению конфликтов
- формирование адекватных форм поведения» [8].

Тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№	Блок	Темы	На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Гайна моего имени»	1	1
		«Мой внутренний мир»	2	2
		«Автопортрет»		
		«Мой любимый сказочный герой»	2	2
		«Моя семья»	2	2
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	1
		«Гнев»	1	1
		«Удивление»	1	1
		«Страх»	1	1
		«Грусть»	1	1
		«Наши эмоции»	2	2
3	Я и другие	«Мы так похожи»	2	2
		«Мальчики и девочки»	1	1
		«Средства общения» (слово, жесты, мимика)	3	3
		«Правила общения»	2	2
		«Давайте жить дружно»	3	3
4	Я учусь владеть собой	Я умею быть доброжелательным	2	2
		Я учусь решать конфликты	3	3
			30	30

План и содержание программы занятий на 5-6 лет

Задачи развития на 5-6 лет:

Развитие игровых навыков:

– договаривается с партнерами, во что играть, кто будет кем в игре; соблюдает правила игры, распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли.

Развитие коммуникативных навыков:

– «использует речь для инициирования общения со взрослыми и сверстниками, удовлетворения их различных потребностей, для высказываний на познавательные темы, о событиях личной жизни.

– интересуется другими людьми и задает вопросы познавательного и личного характера.

– способен оценить ответ, заявление коллеги в аргументированной и дружелюбной манере

– показывает умение поддерживать беседу, выражает свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом друга» [8].

Развитие эмоциональной сферы

– умеет делиться разнообразными впечатлениями с учителем и другими детьми, эмоционально реагирует на переживания близких, детей, персонажей сказок, рассказов, мультфильмов, спектаклей

Задачи по блокам

Блок 1. "Я и я"

– «формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания

– формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе

– осознание отношения ребенка к своей семье, самому себе, своим особенностям и способностям

- осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье» [12].

Блок 2. "Я и мои эмоции"

Обучение навыкам распознавания эмоций и ощущений, контроля своего эмоционального состояния, передачи своего эмоционального состояния с помощью мимики и пантомимики развитие эмоциональной произвольности.

Блок 3. "Я и черты моего характера"

- ознакомление детей с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека

- осознание ребенком своих собственных черт характера

- формирование способности определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в различных ситуациях

- развитие навыков уверенного поведения

Блок 4. "Я общаюсь"

- развитие первоначальных представлений детей о значении общения в жизни человека

- помощь в понимании особенностей вашего общения с другими людьми

- совершенствование коммуникативных навыков, ознакомление с правилами приветствия, беседы и прощания овладение навыками и умениями активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему.

Блок 5. "Я и другие"

- развитие коммуникативных навыков, сплоченность группы

- обучение навыкам телесного взаимодействия, снятия стресса, рефлексии

- формирование умения правильно оценивать отношение других людей к себе

- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека, овладение позитивными формами поведения и отношения к себе и другим; формирование чувства собственного достоинства и ценности другого человека

- развитие навыков совместной деятельности; умение сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей

- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения

Блок 6 "Я учусь контролировать себя"

- развитие навыков социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнев, ревность, зависть, негодование и т.д.), возникающих в конфликтных ситуациях

- реконструкция негативных поведенческих паттернов и формирование конструктивных форм поведения

- обучение методам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля

Тематическое планирование для детей 5-6 лет

№ п/п	Блок	Темы	На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	1
		«Мой внутренний мир. «Автопортрет»		
		«Мой любимый сказочный герой»	1	1
		«Моя семья»	1	1
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	1
		«Гнев»	1	1
		«Удивление»	1	1
		«Страх»	1	1
		«Грусть»	1	1
		«Наши эмоции»	1	1

3	Я и мои черты характера	«Смелость»	2	2
		«Честность»		
		«Обида»	1	1
		«Жадность»		
3	Я общаюсь	«Доброта»	2	2
		«Вежливость»		
		«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	1	1
		«Правила знакомства»	2	2
3	Я и другие	«Правила общения»	1	1
		«Мы так похожи»	1	1
		«Мы такие разные»	1	1
		«Мальчики и девочки»	1	1
4	Я учусь владеть собой	«Давайте жить дружно»	2	2
		Я умею слушать других	1	1
		Я умею преодолевать трудности	1	1
		Я умею быть доброжелательным	1	1
		Я учусь решать конфликты	2	2
		«Я знаю, я умею, я могу!»	1	1
			30	30

План и содержание программы занятий для 6-7 лет

Задачи развития

Развитие игровых навыков:

- «в дидактических играх он договаривается со своими сверстниками о порядке ходов, выборе карт, схемах
- придерживается намеченного плана во время игры, оставляя место для импровизации

- находит новую интерпретацию роли и выполняет ее
- может показать себя терпимым и дружелюбным партнером
- способен устанавливать стабильные контакты со сверстниками (появляются друзья).

- в совместных играх он контролирует выполнение правил, способен разворачивать сюжет игры с минимальным использованием игрушек, в плане речи-фантазии» [8].

Развитие коммуникативных навыков:

- может выразить свою точку зрения в разговоре
- проявляет инициативу в общении со взрослыми; поддерживает тему разговора, возникающую по инициативе взрослого, отвечает на вопросы и откликается на просьбы; ведет беседы на различные темы (бытовые, социальные, познавательные, личные и т.д.)

Задачи в блоках

Блок 1. "Я и я"

- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности
- в себе развитие самосознания, формирование интереса к собственной личности
- обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений
- осознание отношения ребенка к своей семье, самому себе, своим особенностям и способностям
- осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье

Блок 2. "Я и другие"

- обучение навыкам телесного взаимодействия, снятия стресса, рефлексии
- развитие коммуникативных навыков, сплоченность группы

- обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций
- формирование умения правильно оценивать отношение других людей к себе;
- развитие чувства близости, доверия и безопасности по отношению к другим людям;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- овладение позитивными формами поведения и отношения к себе и другим; формирование чувства собственного достоинства и ценности другого человека;
- развитие навыков совместной деятельности; умение сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Блок 3. "Я и черты моего характера"

- ознакомление детей с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека
- осознание ребенком своих собственных черт характера
- формирование умения определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в различных ситуациях
- развитие навыков уверенного поведения

Блок 4. "Я общаюсь"

- развитие первоначальных представлений детей о значении общения в жизни человека
- помощь в понимании особенностей вашего общения с другими людьми
- совершенствование коммуникативных навыков, ознакомление с правилами приветствия, беседы и прощания

– овладение навыками и умениями активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему

Блок 5. "Я и мои эмоции"

– обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения.

– снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, знакомство с различными типами эмоций и ощущений, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний через мимику и пантомиму, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций

– развитие эмоциональной произвольности

Блок 6 "Я учусь контролировать себя"

– реагирование на негативные эмоции, переживания

– обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, выработка социально приемлемых способов выражения болезненных эмоциональных реакций (гнев, ревность, зависть, негодование и т.д.), возникающих в конфликтных ситуациях

– формирование конструктивных форм поведения

– обучение методам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля

Тематическое планирование для детей 6-7 лет

№ п/п	Блок	Темы	На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	1
		«Мой внутренний мир. «Автопортрет»	1	1
		«Мой любимый сказочный герой»	1	1
		«Моя семья»	1	1
2	Я и мои	«Радость»	1	1

	эмоции	«Гнев»	1	1
		«Удивление»	1	1
		«Страх»	1	1
		«Грусть»	1	1
		«Наши эмоции»	1	1
3	Я и мои черты характера	«Смелость»	2	2
		«Честность»		
		«Обида»	2	2
		«Жадность»		
		«Доброта»	2	2
		«Вежливость»		
3	Я общаюсь	«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	1	1
		«Правила знакомства»	1	1
		«Правила общения»	2	2
3	Я и другие	«Мы так похожи»	1	1
		«Мы такие	1	1

		разные»		
		«Мальчики и девочки»	1	1
		«Давайте жить дружно»	2	2
4	Я учусь владеть собой	Я умею слушать других	1	1
		Я умею преодолевать трудности	1	1
		Я умею быть доброжелательным	1	1
		Я учусь решать конфликты	1	1
		«Я знаю, я умею, я могу!»	1	1
			30	30

Оценка эффективности программы проводится в 2 этапа:

1. На основе критериев эффективности, разработанных с учетом целей программы.

2. На основании диагностического обследования эмоционально-волевой сферы ребенка.

Итоговые показатели фиксируются в оценочном листе "Динамика коррекционной работы педагога-психолога" по каждому ребенку и в отчете о работе группы. Эффективность работы педагога-психолога по программе оценивается путем расчета процента детей от общего числа членов группы, у которых наблюдается положительная динамика и рост показателей эмоционально-волевой сферы от начала до конца совместной работы.

2.3. Анализ результатов исследования

Для того чтобы проводить коррекционную работу с детьми, мы разработали программу коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста. С первой группой детей была протестирована программа преодоления страхов, а со второй (КГ) - по традиционной дошкольной программе.

Коррекционная работа по разработанной программе проводилась в течение 6 недель, 2 раза в неделю. В конце формирующего эксперимента мы провели контрольный этап (вторичная диагностика) по выявлению страхов с использованием методики "Страхи в домах" (А.И. Захарова).

В ходе вторичной диагностики было обследовано 16 детей: 8 детей, с которыми проводилась коррекционная работа, и 8 детей, с которыми эта работа не проводилась.

Согласно возрастной норме, среднее количество страхов у детей должно составлять 8,2. Среднее число (SCH) рассчитывается по следующей формуле: $SCH = \text{общее количество страхов} / \text{количество детей}$.

Таким образом, среднее количество страхов у детей ЭГ после этапа формирования на 17% выше нормы, показатель снизился и среднее количество

страхов составило 9,6. В КГ показатели изменились незначительно, снизились всего на 14%, это связано с тем, что некоторые возрастные страхи проходят сами по себе. После распределения страхов по группам мы сравниваем показатели первичной диагностики и вторичной в экспериментальной группе, результаты отражены на диаграмме. (рис.1,2)

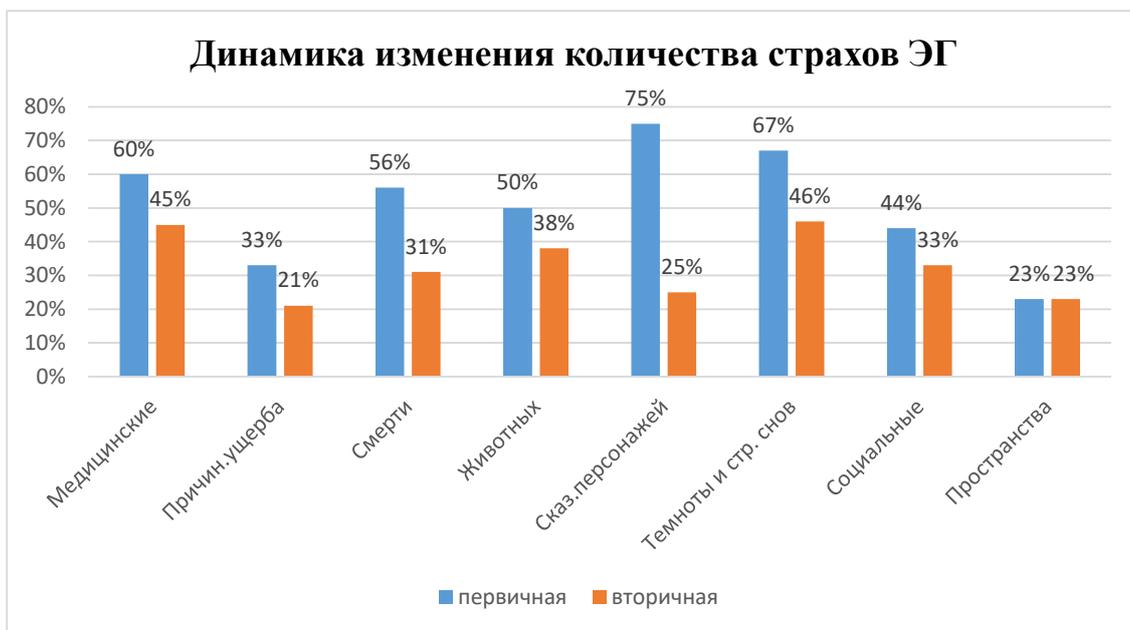


Рисунок 2 - Динамика изменения количества страхов ЭГ



Рисунок 3 - Динамика изменения количества страхов КГ

Как мы видим на диаграмме, наблюдается динамичное изменение количества страхов в ЭГ, а в КГ показатели практически не изменились. Мы провели математический расчет вторичного диагноза путем вычисления критерия оценки U-Манна-Уитни. Мы выявили различия между результатами экспериментальной группы до тестирования программы и после.

Эти различия незначительны, так как $U_{emp} = 21$, это значение находится в зоне неопределенности. Различия в группе можно считать значимыми, если U_{emp} в зоне значимости либо ниже, либо равен U_{Table} , в нашем случае $U_{Table} = 13$. Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе наблюдаются изменения в положительную сторону, но разница в положительных результатах является незначительным.

Такие результаты были получены из-за того, что на тестирование программы было выделено мало времени, возможно, если бы программа не была протестирована за такое короткое время, результаты были бы значительными. Рассмотрим результаты исследования ситуационной тревожности старших дошкольников по методике С.В. Велиева "Паровозик", представленные на рисунке 4.

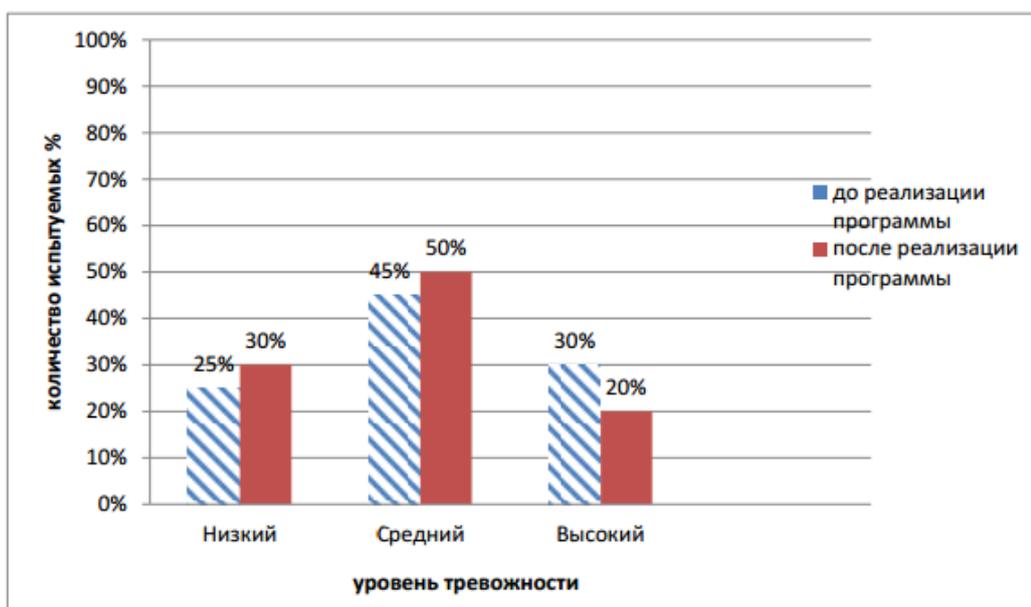


Рисунок 4 - Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике С.В. Велиевой «Паровозик» до и после реализации программы

Низкий уровень тревожности был выявлен у 30% испытуемых. Испытуемые разместили основные цвета на первых позициях. По сумме баллов, полученных по этой методике, психическое состояние оценивается как положительное. Результат перед экспериментом имеет показатель 25%. Средний уровень тревожности был выявлен у 50% дошкольников.

Испытуемые выбирали дополнительные цвета в качестве основных. Это расценивается как негативное психическое состояние низкой степени. Показатель изменился на 5%. 20% испытуемых имеют высокий уровень тревожности. Испытуемые размещали основные цвета на шестой, седьмой или восьмой позициях.

Показатель изменился на 10%. По результатам, полученным после эксперимента, видна положительная динамика. Психическое состояние испытуемых изменилось с отрицательного высокой и средней степени на отрицательное психическое состояние низкой степени, и несколько дошкольников стали положительными.

Анализ данных методики "Мои страхи" показал, что более половины всей выборки детей имеют повышенный уровень страхов. Этот факт свидетельствует о том, что современные дошкольники характеризуются повышенным уровнем тревожности и страхов. Как известно, психологическое здоровье детей зависит от социально-экономических, экологических, культурных, психологических, семейных и многих других факторов. Современная социальная ситуация характеризуется наличием большого количества травмирующих факторов, что, конечно же, не может не сказаться на ребенке как наиболее чувствительной части общества.

Выводы по главе 2

Мы провели коррекционную работу по преодолению страхов у детей дошкольного возраста. Для проведения первичной и вторичной диагностики применялась методика "Страхи в домах" (А.И. Захарова). На основании результатов, полученных в ходе диагностики, мы разработали программу коррекции.

Целью программы было преодоление страхов у детей старшего дошкольного возраста путем психолого-педагогического воздействия. Были решены следующие задачи: уменьшение количества страхов через его реакцию, формирование понятия о том, что "бояться можно", обучение детей принятию страха и реагированию на него через игру.

После апробации коррекционной программы на детях экспериментальной группы. Согласно результатам, у детей меньше страхов. Полученные результаты позволяют говорить о том, что положительные изменения есть, но они незначительны. Для того чтобы коррекционная программа была более эффективной, необходимо расширить саму программу, включить новые элементы и увеличить время коррекционных занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дошкольный возраст, по определению А.Н. Леонтьева, - это "период первоначального актуального формирования личности". Именно в это время происходит формирование основных личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие. Развитие эмоционально-волевой сферы является не только необходимым условием успешного усвоения знаний, но и определяет успешность обучения в целом, способствует саморазвитию личности.

В процессе развития ребенка меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка распознавать свои эмоции и контролировать их возрастает. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не умеют, во-первых, "читать" эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и переживаний - важный момент в формировании личности растущего человека. Развиваются эмоциональная и мотивационная сферы, тесно связанные друг с другом, формируется самосознание. Однако, замкнувшись на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение сильно обогащает сенсорную сферу.

Современные дети стали менее чуткими к чувствам других людей. Неспособность овладеть выразительными средствами тела снижает способность ребенка взаимодействовать с внешним миром. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

На современном этапе развития общества к качеству образования предъявляются высокие требования. Образовательные требования родителей и общества постоянно растут, усложняются и меняются. С каждым годом ребенку становится все труднее соответствовать возросшим требованиям. Наблюдается значительный рост нарушений развития у детей, социологи отмечают изменения в среднем темпе развития при норме, т.е. средние

показатели развития ребенка включают различные нарушения. Для психологического здоровья ребенка нормой является наличие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к образовательной среде, но и, развивая себя, способствовать ее развитию. Альтернативой норме в случае психологического здоровья является вовсе не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизни, неспособность выполнять свои возрастные задачи.

Высокий уровень эмоциональных расстройств у детей указывает на необходимость создания целостной здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. В связи с этим одним из важных направлений деятельности дошкольного образовательного учреждения является оказание качественной психолого-педагогической поддержки, позволяющей не только преодолевать трудности, возникающие в процессе воспитания и обучения, но и предотвращать их. Эти важнейшие задачи могут быть успешно решены в условиях ДОУ.

Мы провели коррекционную работу по преодолению страхов у детей дошкольного возраста. Для проведения первичной и вторичной диагностики применялась методика "Страхи в домах" (А.И. Захарова). На основании результатов, полученных в ходе диагностики, мы разработали программу коррекции.

Целью программы было преодоление страхов у детей старшего дошкольного возраста путем психолого-педагогического воздействия. Были решены следующие задачи: уменьшение количества страхов через его реакцию, формирование понятия о том, что "бояться можно", обучение детей принятию страха и реагированию на него через игру.

После апробации коррекционной программы на детях экспериментальной группы. Согласно результатам, у детей меньше страхов. Полученные результаты позволяют говорить о том, что положительные изменения есть, но они незначительны. Для того чтобы коррекционная

программа была более эффективной, необходимо расширить саму программу, включить новые элементы и увеличить время коррекционных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова, В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В. В. Абраменкова. – М. : Воронеж, 2000. – 256 с.
2. Алексеева, Е. Е. психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? [Текст] / Е. Е. Алексеева. – М. : Сфера, 2008. - 198 с.
3. Анисимов, В. П. Эмоциональная саморегуляция детей: механизмы и условия развития [Текст] / В. П. Анисимов // Дошкольное воспитание. – 2010. - № 3. – С. 13-17.
4. Анохин П. К. Психология эмоций: учеб.пособие / П. К. Анохин, В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: МГУ, 1984. — 486 с. – ISBN 5-947236-91-5.
5. Анохин, П. К. Эмоции / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. - 2 - е изд. - Москва, 2009. - Т. 35. - С. 339 - 367.
6. Баркевич, А. А. Пестрый мир игровой психотерапии / А. А. Баркевич // Журнал практического психолога. - 2015. - № 1. - С. 11-23.
7. Богина, Е. В. Версии ребенка. Теория и практика недирективной игровой терапии : мет. пособие / Е. В. Богина. - 2-е изд., испр. и доп. // Психолог в детском саду. - 2014. - № 1. - С. 7-139.
8. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 2000. – 218 с.
9. Большой психологический словарь / сост. В. П. Зинченко.- Москва: АСТ; АСТ-Москва; Прайм- Еврознак, 2008. — 826 с.: ил. – ISBN978-5-17-055693-9
10. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве : учеб.пособие / Г.М. Бреслав . – Москва: Педагогика, 1990. – 144 с. – ISBN 5-7155-0213-6

11. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – М. : Академия, 2007. – 238 с.
12. Валеев, А. Б. Идея саморегуляции: ее реализация в контексте свободного воспитания [Текст] / А. Б. Валеев // Дошкольное воспитание. – 2007. - № 12. – С. 17-20.
13. Венгер, Л. А. Игра как вид деятельности / Л. А. Венгер // Вопросы психологии. - 2008. - № 3. - С. 163-165.
14. Вильшанская, А. Д. Дефектологическое сопровождение учащихся с задержкой психического развития в условиях системы коррекционно-развивающего обучения / А. Д. Вильшанская // Дефектология. - 2007. - № 2. - С. 50-57.
15. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. - Москва, 2010.
16. Вилюнас В. К. Психология эмоций : учеб.пособие / В. К. Вилюнас. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 496 с.
17. Востриков, А. А. Эмоциональная саморегуляция и педагогическая психотерапия [Текст] / А. А. Востриков. – М. : МЕЗАППИ, 1998. – 28 с.
18. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк [Текст] / Л. С. Выготский. – Саб. : Союз, 1997. – 96 с.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология : учеб.пособие / Л. С. Выготский, В.В. Давыдов. — Москва: Педагогика, 2001. — 452 с. —ISBN978-5-17-049976-2
20. Гогоберидзе, А. Г. Детство с музыкой. Современные педагогические технологии музыкального воспитания и развития детей раннего дошкольного возраста [Текст] / А. Г. Гогоберидзе. – СПб. : ДетствоПресс, 2010. – 650 с.
21. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения. Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования [Текст] / В. В. Давыдов. – М. : Интер, 1996. – 544 с.

22. Данилина, Т. А. в мире детских эмоций [Текст] / Т. А. Данилина. – М. : Айрис-пресс, 2007. – 310 с.
23. Данилина Т. А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. - Москва: Айрис-пресс, 2004. - 160 с.
24. Деревянкина, Н. А. Особенности эмоциональной сферы дошкольников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Наталья Алексеевна Деревянкина. - Ярославль, 2015 - 28 с.
25. Довгая, Н. А. эмоциональное развитие дошкольников в связи с особенностями семейной ситуации [Текст] / : Автореф. дисс. канд. Псих. Наук : 19.00.13 / Н. А. Довгая: С. – Петербургский гос. ун-т. – СПб. 2012. – 44с.
26. Дружинин, В. Е. Психология эмоций, чувств, воли [Текст] / В. Е. Дружинин. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 96с.
27. Дружинина, Н. Ю. Организация игрового терапевтического процесса в работе с детскими страхами / Н. Ю. Дружинина // Журнал практического психолога. - 2015. - № 1. - С. 105-109.
28. Ежкова, Н. С. дошкольное образование и мир детских эмоций: теоретико-методические основы взаимодействия: монография [Текст] / Н. С. Ежкова. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2014. – 159 с.
29. Запорожец, А. В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Запорожец. – М. : Педагогика, 1995. – 218 с.
30. Запорожец, А. В. Воспитание эмоций и чувств у дошкольников. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / А. В. Запорожец. – М. : 1985. – 198 с.
31. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» / А. И. Захаров. - Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2010. - 448 с.

32. Захаров, А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей / А. И. Захаров. - Москва : КАРО, 2011. - 160 с.
33. Заширинская, О. В. Психология детей с задержкой психического развития. Хрестоматия / О. В. Заширинская. - Санкт-Петербург : Речь, 2011. - 168 с.
34. Изард, К. Э. психология эмоции [Текст] / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 280 с.
35. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика [Текст] / Е. К. Изотова. – М. : Академия, 2004. – 235 с.
36. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка [Текст] / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 164 с.
37. Ильина, С. В. Развитие эмоциональной сферы старших дошкольников в процессе общения со сверстниками [Текст] / : Автореф. дисс. канд. псих. наук : 19.00.13 / С. В. Ильина; Курск. госуд. ун-т. – Курск, 2009. – 40 с.
38. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 783 с. – ISBN978-5-91180-231-8.
39. Кадобнова, И. В. Искусство слышать: программа [Текст] / И. В. Кадобнова. – М. - : Радуница, 2004. – 180 с.
40. Коротаяева, Е.В. Эмоциональное развитие ребенка раннего возраста в ДОУ [Текст] / Е. В. Коротаяева // Журнал воспитатель ДОУ. – 2012. - № 10. – с. 100.
41. Кошелева, А. Д. эмоциональное развитие дошкольников [Текст] учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / А. Д. Кошелева. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
42. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь [Текст] / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – М. : «Генезис», 2007. – 282 с.
43. Кэмпбелл, Р. Как справиться с гневом ребенка [Текст] / Р. Кэмпбелл. – М. : Детство-пресс, 2008. – 190 с.

44. Леви, В. Детская агрессия: как вникать и что делать [Текст] / В. Леви // Семья и школа. – 2010. - № 3. – С. 16-18.
45. Леонтьев, А. Н. избранные психологические произведения [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1983. – 320 с.
46. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. — Москва: Политиздат, 1971. — 276 с.
47. Лютова, Е. К. тренин эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб, 2009. – 336 с.
48. Лютова, Е. К. шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М. : Генезис, 2010. – 192 с.
49. Макарова, О. А. Аспектный анализ задержки психического развития в отечественной психологии / О.А. Макарова // Концепт. - 2013. - Спец. выпуск № 1. - С. 1-11.
50. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. - Санкт-Петербург : Речь, 2011. - 400 с.
51. Мустаева, Л. Г. Коррекционно-педагогические и социально-психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития / Л. Г. Мустаева. - Москва : АРКТИ, 2009. - 52 с.
52. Мустакас, К. Игровая терапия : живые отношения / К. Мустакас. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 281 с.
53. Мухина, В. С. возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений. 10-е изд., перераб. и доп. / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 608 с.
54. Мухина, В. С. Психология дошкольника [Текст] / В. С. Мухина. – М. : Детство-пресс, 2010. – 350 с.
55. Нгуен, М. А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника [Текст] / М. А. Нгуен // Ребенок в детском саду. 2008. № 1. С. 83-85.

56. Новые направления в игровой терапии : проблемы, процесс и особые популяции / под ред. Г. Л. Лэндрета ; пер. с англ. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 479 с.
57. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология : учебник. - Москва : Российское педагогическое агентство, 2009. - 374 с.
58. Осипова, А. А. общая психокоррекция [Текст] / А. А. Осипова. М. : Сфера, 2012. – 510 с.
59. Пасечник, Л. А. агрессивное поведение дошкольника [Текст] / Л. А. Пасечник. // Дошкольное воспитание. – 2008. - №5. – С. 73-78.
60. Паренс, Г. Агрессия наших детей [Текст] / Г. Паренс. – М. : Просвещение, 2009. – 160 с.
61. Певзнер, М. С. Клиническая характеристика детей с задержкой психического развития / М. С. Певзнер // Дефектология. - 2009. - № 3. - С. 3- 9.
62. Певзнер, М. С. Дети с отклонениями в развитии / М. С. Певзнер. - Москва, 2009.
63. Петрушин, В. И. музыкальная психотерапия [Текст] / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 2000. – 175 с.
64. Пиотровская, Е .А. Игровая психотерапия в России / Е. А. Пиотровская // Журнал практического психолога. - 2015. - № 1. - С. 48-53.
65. Пиотровская, Е. А. Игровая терапия, центрированная на ребенке / Е. А. Пиотровская // Журнал практического психолога. - 2015. - № 1. - С. 54- 68.
66. Пиотровская, Е. А. Некоторые мифы об игровой терапии, центрированной на ребенке / Е. А. Пиотровская // Журнал практического психолога. - 2015. - № 1. - С. 163-165.
67. Погудкина, И. С. работа психолога с проблемными дошкольниками: цикл коррекционных занятий [Текст] / И. С. Погудкина. – М. : Книголюб, 2008. – 72 с.
68. Полянская, Т. Б. игры и стихи для развития эмоциональной сферы младших школьников [Текст] / Т. Б. Полянская. – СПб. : ООО Детство-пресс, 2011. – 96 с.

69. Праслова, Г. А. теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Праслова. – СПб. : Детствопресс, 2005. – 250 с.
70. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – М. : Педагогика, 1983. – 448 с.
71. Психология детства [Текст] : учебник / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Просвещение. 1990. – 494 с.
72. Психология музыкальной деятельности [Текст] / под ред. Г. М. Цыпина. М. - : Книголюб, 2003. – 437 с.
73. Радынова, О. П. музыкальное воспитание дошкольников [Текст] / О. П. Радынова. – М. : Просвещение, 2004. – 223 с.
74. Ражников, В. Г. Практика эстетической антропологии. Новая профессия: детский арт-психолог [Текст] / В. Г. Ражников. – М. : Просвещение, 2006. – 185 с.
75. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А. В. Запорожца, Я. З. Неверович. - Москва: Педагогика, 2006. — 176 с.
76. Рубинштейн, С. Л. проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1990. – 720 с.
77. Современный словарь по психологии/ Под ред. В. В. Юрчука. — Мн.: Современное слово, 1998. — 768 с. — ISBN 985-443-042-1.
78. Стрелкова, Л. П. Эмоциональный букварь от Ах до Ай-Яй-Яй [Текст] / Л. П. Стрелкова. – М. : Интерпракс, 2005. – 205 с.
79. Уильям Дж. Что такое эмоция? / Дж. Уильям //Британский научный журналMind. - 1884. - №3. –С.47- 53
80. Урунтаева, Г. А. Детская психология: учебник для студ. сред.учеб. заведений / Г. А. Урунтаева. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.— ISBN 978-5-7695-7394-1.
81. Хабарова, Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании [Текст] / Т. В. Хабарова. – СПб. : Детство-пресс, 2012. – 200с.

82. Хрестоматия по психологии: хрестоматия / Под ред. А. В. Петровского. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Просвещение, 1987.—448 с. — ISBN 5-7281-0105-4.

83. Чередникова, Т. В. Проверьте развитие ребенка: 105 психологических тестов [Текст] / Т. В. Черепанова. – СПб. : Речь, 2004. – 304 с.

84. Шишова, Т. Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость: эмоционально развивающие игры и задания / Т. Шишова. - Москва: Изд. дом «Искатель», 1997. – 93 с. — ISBN 5-9268-0627-5.

85. Школяр, Л. В. Музыкальное образование в школе [Текст] / Л. В. Школяр. – М. : 2001. – 98 с.

86. Эльконин, Д. Б. избранные психологические труды [Текст] / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 2004. – 265 с.

87. Юсов, Б. П. три уровня художественного воображения: три типа художественного творчества [Текст] / Б. П. Юсов // Культура. Искусство. Образование: проблемы, перспективы развития: в 2 ч.: мат. междунар. науч. конф. – Смоленск, 2009. – Ч. 2. – 115 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ