



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у
старших дошкольников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения: очная**

. Проверка на объем заимствований:
70,3% авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 17 » 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-210/270-2-1
Шашкова Наталья Николаевна

Научный руководитель:
к.п.н., ст. преподаватель кафедры ТиПП
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	
1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста	14
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.....	48
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	53
3.3 Рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников для родителей и воспитателей	60
3.4 Технологическая карта внедрения результатов в практику.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности у старших дошкольников.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта.....	126

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире среди наиболее насущных проблем в психологии, одной из самых животрепещущих является проблема, которая характеризуется состоянием тревоги людей и связанное с ним понятие тревожности.

У каждой нации и языка есть много разных определений этого состояния. Однако не всегда возможно дать четкое и точное определение тревожности.

По словам польского психолога, психиатра и философа А. Кемпински, это связано с тем, что мы пытаемся дать концепции, которые всегда связаны с очень личным опытом. Их можно почувствовать, но им трудно дать определение.

Ни одна психологическая проблема не сталкивалась с такими очевидными пиками спадов и подъемов в своем исследовании, как проблема тревожности. В признанном и популярном в Европе журнале "Психологический реферат" за весь текущий год в 1928 году было опубликовано всего 3 статьи на тему тревоги, в 1961 году - 222, в 1995 году - 602 и, наконец, в 2011 году - более 900 статей.

На сегодняшний день ученые сформулировали гораздо больше вопросов по этой теме, чем нашли ответов, устраивающих всех.

В специализированной психологической периодической печати количество публикаций растет высокими темпами. Все больше и больше исследователей пытаются приблизиться к проблеме коррекции тревожности. Все это говорит о растущем интересе к этой проблеме.

Учитывая трудности, с которыми сталкиваются исследователи тревожности, очень важно не только интегрировать достижения, которые человечество уже накопило за весь предыдущий период человеческой жизни, но и критически переосмыслить и переоценить их.

Тревожность понимается как индивидуально-психологическая

особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и сильным переживаниям страха, а также в достаточно низком пороге их возникновения. Эта психологическая проблема затрагивает буквально всех, включая детей. Число эмоционально нестабильных, неуверенных в себе, тревожных детей растет с каждым годом. Возникновение тревожности у ребенка и последующее закрепление ее в дальнейшем происходит из-за того, что большинство возрастных потребностей детей не удовлетворяются [цит. 43].

Тревога, имеет свои черты в каждом возрасте. В каждом возрастном периоде ребенок по-разному компенсирует ее, формы защиты отличаются. Источники и содержание, из которых она вытекает разные. Ребенку крайне важно удовлетворять важные для него социогенные потребности (В.И. Долгова, Б.И. Кочубей, Р.С. Немов, А.М. Прихожан) [цит. по 16; 42] .

Тревога является стабильным личностным образованием и, как правило, сохраняется в течение длительного времени или на протяжении всей жизни. Тревога - это многогранная конструкция, которая включает когнитивные и эмоциональные аспекты. Относится к аспекту эмоций, личных переживаний. Ситуационная тревога - это реакция на стрессовую ситуацию. Она проявляется только в определенных ситуациях, которые будут стрессовыми для конкретного человека. В других случаях человек будет чувствовать себя совершенно нормально и хорошо [цит. 33].

Ситуационная тревожность возникает из-за субъективного переживания чувства напряжения, нервозности, страха перед конкретным случаем. Такое мнение по проблеме высказал наш отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор А.М. Прихожан. В своей работе о повышенной тревожности у детей она особенно подчеркнула проблему ее влияния на всю их деятельность в дальнейшей жизни. Потому что, когда срабатывает сигнал тревоги, любое действие дезориентирует, становится особенно важным и значимым [цит. 48].

Отсюда следует, что основной упор делается на своевременное выявление и эффективную коррекцию тревожности, чтобы вектор в жизни детей был правильным и не был искажен различными страхами и тревогами.

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Объект исследования: ситуативная тревожность у старших дошкольников.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших дошкольников

Гипотеза: уровень ситуативной тревожности у старших дошкольников возможно снизится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Описать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Раскрыть особенности психолого-педагогического сопровождения коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать рекомендации по коррекции тревожности для родителей и воспитателей старших дошкольников.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы и методики исследования:

Методы исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Экспериментальные методы исследования: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы.

3. Математико-статистические методы исследования: Т-критерий Вилкоксона

Методики исследования:

1. Методика Р.Тэмпл, М. Дорки «Детский тест тревожности».

2. Методика С.В. Велиевой «Паровозик».

3. Проективная методика М.З. Дукаревич «Несуществующее животное».

Для проведения исследования были привлечены к участию 20 детей МБДОУ Д/С № 125 г. Челябинска, из них 60% (12 мальчиков) и 40% (8 девочек). Возраст исследуемых – старший дошкольный.

По теме квалификационной работы опубликована статья: Шашкова Н.Н. Понятие «тревожности» и её виды [Электронный ресурс] / Н.Н. Шашкова, К.Н. Апушкина // Перспективы развития науки и образования: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции (Нефтекамск, 29 марта 2023 г.) Нефтекамск, 2023. - С. 183–189.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.

В научном сообществе существует множество различных определений страха и тревоги. В начале двадцатого века ученые согласились различать "тревогу" и "тревожное расстройство", а вот пятьдесят лет тому назад это отличие не признавалась. Пришло время и в двадцать первом веке отечественные исследователи и зарубежные по данному вопросу пришли к единому мнению.

Тревога – острое эмоциональное неблагоприятное переживание человека и возникает она в момент, когда приходит ощущение опасности. Индивид, как бы чувствует приближение неблагоприятного исхода той или иной ситуации [цит. 31].

В литературе по психологии существует несколько таких психологических явлений, значение которых оценивается как очень широко, так и довольно узко. Как упоминалось ранее, проблема беспокойства является неотъемлемой чертой нашего времени. Это центральная проблема всей современной цивилизации: "Наш двадцать первый век - это век всеобщего беспокойства по поводу множества проблем". В то же время "смыслу жизни в настоящем" придается большое значение.

К сожалению, в отечественной литературе имеется мало фундаментальных научных исследований проблем тревожности в целом и тревожности детей старшего дошкольного возраста в частности, которых явно недостаточно. И они не объемны и целостны, а скорее узко фрагментированы. Это связано с сильным влиянием, которое оказывают

такие области, как психоанализ, экзистенциальная философия, психология и психиатрия, на развитие западной научной и социальной мысли [42, с. 688].

А также социальные явления в нашей стране.

За довольно продолжительные исторические периоды, которые пережила наша страна, на дорогостоящие исследования просто не было финансов и времени.

В последние годы интерес отечественных психологов к проблемам тревожности растет. Потому что темпы роста изменений, которые происходят в жизни каждого из нас, очень высоки.

Жизнь общества меняется, растет неопределенность в будущем, растет непредсказуемость во всех сферах. Эмоциональное напряжение и беспокойство усиливаются.

Стоит отметить, что в основном российские ученые проводят исследования в рамках преимущественно конкретных проблем, связанных со школой, экзаменами, конкурсной подготовкой и т.д.

В литературе по психологии даются различные определения такого понятия, как тревога. Подавляющее большинство исследователей говорят, что подход должен быть дифференцированным. Феномен тревоги также является ситуационным явлением и в то же время является личностной характеристикой индивида. Динамика течения и развития тревожности также важна при ее изучении.

Так, А.М. Прихожан утверждает, что страх – это "переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием трудностей, связанных с ожиданием надвигающейся опасности" [Цит. по 48, с. 78].

Н.Д. Левитов, советский психолог, доктор педагогических наук, профессор, рассматривает тревогу как психическое состояние нервозности и нарушенного покоя, вызванное проблемами [Цит. по 33, с. 78].

По определению Р.С. Немова: "Тревожность - это свойство личности, которое может быть постоянным или временным и проявляется как

состояние, переходящее в повышенную тревожность в определенных социальных ситуациях" [Цит. по: 42, с. 688].

А.В. Петровский говорит нам, что тревога – это склонность индивида испытывать страх с заниженной ступенью возникновения реакции на опасные ситуации.

Психика у всех людей разная и имеет свои индивидуальные особенности. Тревога приумножается если, имеются нервно-психические заболевания. А может проявиться и при незначительных отклонениях. Тяжелые соматические отклонения, так же влияют на рост тревожности. У психически здоровых людей, которые пережили или переживают в настоящий момент травму, так же может быть высокий фон тревожности. Это называется личный дистресс.

М.З. Неймарк в своем исследовании отметил, что люди испытывали повышенный уровень тревожности, когда их личные потребности в успехе не удовлетворялись. В исследовании, показатели высокой тревожности были обнаружены у детей с высокой самооценкой. Такие дети всегда хотят быть успешными. Они хотят занять высокое положение в детском коллективе. Но они не всегда способны удовлетворить собственные завышенные требования, у них просто нет таких возможностей по своей природе. [41, с. 38].

Что по этому поводу говорят психологи? Они утверждают, что завышенная самооценка развивается в детстве в результате неправильного воспитания. Это происходит, когда родители или опекуны неосознанно переоценивают ребенка и преувеличивают его истинные успехи и достижения. Они "перехваливают" детей и тем самым создают проблемы в будущем, потому что не все и не всегда окружающие их люди будут ценить их так высоко в будущем.

Следует сразу сказать, что тревога не является врожденным чувством. Это не результат агрессивных или сексуальных инстинктов. Ученые сходятся во мнении, что тревога возникает у человека только

тогда, когда он испытывает страх, и особенно в процессе общения или совместной деятельности с другими людьми. Следовательно, можно сделать вывод, что это исключительно социальное явление и ни в коем случае не биологическое явление.

Стоит обратить внимание на психофизиологический аспект проблемы страха и тревожности.

Много дается разных пониманий понятия «стресс», они имеют разные нюансы.

В одном единодушны ученые, что стресс – это высокая нагрузка на нервную систему, тяжелая, опасная. И возникает она в непростых ситуациях. Стресс всегда вызван реальными трудностями, в то время как беспокойство и тревожность может проявляться даже тогда, когда его нет. Стресс и беспокойство – это разные состояния с точки зрения силы. Если стресс – это чрезмерная нагрузка на нервную систему, то для тревоги не характерна такая сила напряжения.

Можно предположить, что страх в первую очередь связан с неизбежным ожиданием опасности или надвигающейся проблемы, с предчувствием ее. Хотя на самом деле опасность может быть виртуальной, а не реальной. Беспокойство человека может возникнуть внезапно и задолго до того, как начнутся настоящие трудности. Беспокойство как психическое состояние – это ожидание во времени неприятностей.

Индивид может ждать неприятностей от неспособности решить задачу, от самого себя или от других субъектов или просто от обстоятельств.

Когда субъект испытывает состояние неудовлетворенности и разочарования, он испытывает эмоциональный дискомфорт, который выражается в страхе, тревоге, замешательстве, тревоге и неуверенности. Но это беспокойство всегда оправдано, оно сопряжено с реальными трудностями.

Основатель школы психоанализа З. Фрейд еще в начале двадцатого

века пришел к мнению о присутствии влечений – инстинктов у ребенка. Эти инстинкты в дальнейшем будут лежать в основе его поведения, которое и выстроит в дальнейшем его жизнь по определенной траектории. Природные биологические инстинкты, побуждения, очень часто вступают в борьбу с нормами, которые приняты в социуме. Я желаю, но боюсь нарушать запреты, вот где корень тревоги. И выливается все это в неврозы и беспокойство. С ростом ребенка и его взрослением эти биологические инстинкты принимают все новые и новые формы своего проявления. Конфликтуют с запретами, выдвигаемыми цивилизацией [цит. 61] .

Человек понимает, что нарушает моральные нормы, ему становится стыдно не комфортно, и он вынужден, скрывать и подавлять внутри себя свои инстинкты. За этим неминуемо следуют тревога, невроз.

Главный человек в жизни каждого – это мать или другие значимые взрослые. Следовательно, все его развитие напрямую зависит от межличностных отношений. Автор настаивает на том, что тревога, состояние тревоги, всегда является продуктом межличностных отношений.

Исследователи, изучающие проблему тревоги, представленные К. Гольдштейном, З. Фрейдом, К. Хорни, С. Салливаном, едины во мнении, что отличительной чертой страха является чувство незащищенности и беспомощности перед лицом опасности. И беспокойство может быть без особой причины. Уровень тревожности у каждого человека свой, он индивидуален. Повышенный уровень тревожности может говорить о проявлении частичного расстройства личности. Подчеркнем еще раз, уровень полезного беспокойства есть у всех и он индивидуальный [цит. 61].

Сигнал тревоги – это красный флажок о том, что где-то рядом находится опасность. В чем здесь явный плюс? В том, что организм мобилизуется и готовится дать отпор трудностям и препятствиям на пути к достижению цели. Придает сил на определенный короткий период времени, за который можно решить острые вопросы. Некий безопасный

уровень тревожности, для каждого человека он свой, просто необходим для жизни. Он нужен для адаптации к реальной жизни в социуме, он характерен для здоровых нормальных людей. Они могут быть активными и смелыми перед лицом большой опасности. Но когда вас охватывает страх, вы начинаете чувствовать себя самим собой, и на самом деле вы оказываетесь беспомощным и маленьким.

Еще один элемент страха – иррациональность. Причины беспокойства могут вообще не осознаваться людьми.

Трудно жить со страхом. Поэтому человек старается избегать этого состояния.

Широко распространены способы, как избавиться от беспокойства, чтобы избежать этого болезненного состояния.

Это избегание ситуаций, которые его вызывают, рационализация и отрицание страха, и индивид выбирает тот или иной путь в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

Чем более невротичен, тем более тревожен человек, тем больше у него внутренних запретов, как скрытых, так и явных.

Тревога (реактивная или ситуационная тревога как состояние) характеризуется напряжением, тревогой и нервозностью. За очень высоким уровнем реактивной тревожности последует нарушение внимания и координации.

Интересную точку зрения на проблему тревожности высказывают Шанд и Макдугалл. Дело в том, что страх – это чувство, связанное с будущими событиями. Это чувство связано не с тем, что уже произошло, и даже не с тем, что происходит сейчас, а с тем, что может произойти. Будущее всегда неизвестно. Нелегко находиться под контролем с нашей стороны, поскольку мы можем ожидать чего-то от самих себя, но мы не принимаем решения за других людей. Кроме того, есть события, которые, как правило, непредсказуемы.

В этом контексте интересна книга Нассима Николаса Талеба под

названием "Черный лебедь". Глобальные последствия (такие как война, дефолт, террористическая атака или даже появление Интернета), как правило, носят глобальный характер и затрагивают абсолютно всех людей. Важно и то, что самые яркие события в истории человечества происходят, как правило, неожиданно, хотя большинство людей пытаются что-то предсказать на будущее, увидеть определенный результат.

Причины появления тревога у человека могут быть очень разными. Они делятся на 2 большие группы: субъективных и объективных причин.

К разряду субъективных причин, мы можем определить причины информационного характера. Здесь прослеживается связь с невероятным представлением об исходе будущего события.

Причины психологического характера, это когда индивид субъективно преувеличивает само событие, важность его в своей жизни.

Объективными причинами, резко повышающими уровень тревоги, определяют, к примеру, экстремальные события, которые предъявляют сильно высокие требования к человеку и лягут тяжелым бременем на его психику. А так же ситуации, связанные с непредсказуемостью финала; утомлением; нарушением и искажением психики и т.д.

Подводя итог, давайте отметим полезный оптимальный уровень тревожности – естественная и обязательная черта активной личности. Повышенный уровень тревожности негативно сказывается на физическом состоянии организма, психике и дальнейшем развитии личности.

1.2 Особенности ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Понятие старшего дошкольного возраста охватывает возрастной период от 5 до 7 лет. Ребенок постоянно меняется, и чем он младше, тем интенсивнее и значительнее количественные и качественные изменения, которые в нем происходят.

В этом возрасте интеллектуальная, нравственная, волевая и

эмоциональная сфера личности дошкольника развивается очень активно,

Для развития характерны новые качества и потребности: расширяются знания об объектах и явлениях, которые ребенок сам непосредственно не наблюдал. Дети начинают интересоваться сложными связями, которые существуют между объектами и явлениями. Интерес ребенка и его участие в этих сложных отношениях определяют его развитие [цит. 39] .

Ученые утверждают, что высокий уровень тревожности негативно сказывается на общей активности детей всех возрастов, когда разница в поведении дома, в спокойной обстановке и на занятиях в детском саду хорошо видна. Разница может быть очень значительной. Итак, в благоприятной, спокойной обстановке такие дети расслаблены, спокойны, дружелюбны, максимально общительны и прямолинейны в своем поведении.

А когда они находятся в дошкольной группе детского сада, они испытывают стресс, как физическое, так и психическое беспокойство. Когда взрослые спрашивают их, они обычно говорят тихим, приглушенным голосом и даже слегка заикаются. Темп их речи может варьироваться от ускоренного до медленного, как бы заторможенного. Также часто наблюдается двигательное возбуждение, отдельные части тела, кажется, живут своей собственной жизнью. Все эти моменты показывают, что ребенок явно обеспокоен.

Внимание детей старшего дошкольного возраста усиливается и становится более устойчивым. Дети уже способны сознательно контролировать свое внимание, направлять и удерживать его по своему усмотрению. Дошкольник копирует разные стили поведения, которые он наблюдает и принимает, когда смотрит на взрослых.

Таким образом, произвольное внимание значительно возросло в возрасте от пяти до семи лет. Но есть трудности с концентрацией внимания на чем-то монотонном. В периоды, когда дети проявляют

интерес, особенно во время игры, внимание довольно стабильно.

Что касается памяти у старших дошкольников, то она произвольная. Ребенок будет лучше запоминать то, что ему интересно, это даст самые яркие и красочные положительные впечатления. Объем записываемого материала во многом определяется эмоциональным отношением к явлению или объекту. Роль произвольного запоминания у детей в возрасте 6-7 лет несколько снижена по сравнению с младшим и средним дошкольным возрастом. Улучшается стабильность памяти. Дети могут воспроизводить опыт, полученный ими ранее, в течении достаточно длительного периода времени.

Воображение формируется параллельно с развитием речи. Это расширяет границы возможностей ребенка в процессе взаимодействия с окружающей средой, с другими людьми. Воображение помогает им быстрее и лучше привыкнуть к внешней среде.

Эта возможность значительно возрастает в возрасте 6 лет, поскольку в этот период у ребенка развиваются новые для него умственные способности.

Старший дошкольный возраст – отличная стартовая площадка для развития различных форм образного мышления. Все мыслительные процессы готовы к данному процессу, организм созрел для этого. [1, с. 125].

Н.Н. Поддъяков говорит, что в старшем дошкольном возрасте активно развиваются навыки и умения, за счет которых мы познаем окружающий мир. Растет способность к самостоятельному анализу объектов, обнаружению и вычленению его свойств. Растет способность воздействия на них с целью их изменения. Этот резкий рост является подготовительным для дальнейшего периода, который ознаменуется поступлением в школу. В данный период происходит активное накопление фактов, информации об окружающем мире. Есть основа для создания собственных идей и концепций.

Подражание, при выполнении волевых действий, как и раньше, занимает первостепенное место. Это уже контролируется произвольно, в отличие от того, что было раньше, – непроизвольно. Со временем устные инструкции взрослого, побуждающие ребенка к определенным действиям, становятся все более важными. У старшего дошкольника явно есть определенный уровень предварительной ориентации. Игра предполагает, например, необходимость заранее определить ряд последующих действий. Следовательно, это в значительной степени стимулирует улучшение способности к волевой регуляции поведения. Ребенок определенно рассматривает взрослого как носителя норм и правил, но при определенных условиях он иногда может сам выступать в этой роли. Происходит активность ребенка в плане соблюдения принятых норм. Он значительно увеличивается [10, с. 48].

Основой первоначальной самооценки детей является способность сравнивать себя с другими детьми того же возраста. У шестилетних детей обычно недифференцированная, завышенная самооценка. В возрасте семи лет она дифференцируется и немного снижается.

Недифференцированная самооценка заставляет ребенка в дошкольном возрасте рассматривать оценку результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом. Ребенку трудно отделаться от оценки одним действием.

Дети обижаются, потому что они еще не могут отделить действие от себя в целом. Если взрослые реагируют слишком резко и обвиняют ребенка во многих недостатках, в будущем у них возникнет заниженная самооценка, неверие в собственные силы, что впоследствии будет трудно исправить.

Важным психологическим новообразованием, которое происходит только в конце старшего дошкольного возраста, является подчинение мотивам.

В некоторых ситуациях ребенок может сдерживать свои

непосредственные желания и вести себя не так, как ему хочется в данный момент, а как "необходимо". Однако это возможно не потому, что дети в этом возрасте уже способны сознательно контролировать свое поведение, а потому, что их моральные чувства обладают большей мотивирующей силой, чем другие мотивы. Другими словами, они характеризуются своего рода "непроизвольным произволом", который обеспечивает стабильность их поведения.

Важным нововведением в когнитивной сфере дошкольника является развитие воображения. Этот процесс становится возможным благодаря языку и осуществляется с его помощью [4, с. 116]. Основной особенностью развития воображения является постепенное отделение мира фантазий от реальности. В раннем и среднем дошкольном возрасте, когда воображение сливается с реальностью, воображение детей в основном непроизвольное, дошкольники старшего возраста могут заранее наметить план и основную идею своей работы, то есть у них есть сознательное, произвольное воображение.

В конце дошкольного возраста происходит переход от эгоцентризма к децентрализации.

Восприятие мира становится, все более «научным». Мыслеформы достигают высокой степени обобщения. Происходит процесс развития памяти и произвольного восприятия, внимания и запоминания. Благодаря памяти происходят все существенные изменения, характеризующие развитие познавательной сферы старшего дошкольника. Непроизвольная образная память преобладает на протяжении всего дошкольного периода. Но постепенно, с усилением регуляторных и планирующих функций речи, с формированием произвольных поведенческих механизмов в старшем дошкольном возрасте, начинает формироваться произвольность психических процессов. Осознанная цель - сосредоточиться, что-то вспомнить, ребенок начинает выделяться в игре. Когда взрослые обучают ребенка логическим приемам во время игры, он учится самостоятельно

управлять своим вниманием и памятью [7, с. 317].

Высокий уровень тревожности негативно сказывается на формировании творческого, образного мышления. Причина в том, что такие черты личности, как отсутствие страха перед новым, неизвестным, естественны для него.

Большое влияние на тревожность оказывает самооценка ребенка. Благодаря многочисленным исследованиям стало ясно, что на протяжении всего периода становления личности ребенка самооценка подвергается различным воздействиям, оттого постоянно варьируется от заниженной до завышенной. Однако именно в старшем дошкольном, наиболее сенситивном среди прочих, пока идет процесс воспитания и усвоения индивидом моральных ценностей и норм, самооценка приобретает относительную стабильность. На ее уровень влияют такие факторы, как оценочные суждения не только со стороны родителей, воспитателей, сверстников, но и собственные. По этой причине так важно именно в периоде старшего дошкольного возраста своевременно разработать и принять меры по коррекции уровня тревожности, которая влияет на уровень его самооценки.

Выше мы описали психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Где же кроется главный источник беспокойства для дошкольников? Оказывается, это семья.

Возникновению тревожности может способствовать ряд факторов: явные страхи самих родителей, страх перед детьми, чрезмерная защита от явных или воображаемых опасностей, изоляция ребенка от сверстников, чрезмерное количество запретов или, наоборот, полное предоставление свободы, различные неосуществимые угрозы. Неспособность идентифицировать себя с родителем того же пола встречается в основном у мальчиков, поскольку женщины часто воспитывают мальчиков самостоятельно, без отцов. Психологические травмы, такие как

беспокойство, регулярно вызываются матерью в результате вынужденных или преднамеренных изменений семейных ролей, когда матери приходится быть матерью и отцом одновременно. Было показано, что и девочки, и мальчики с большей вероятностью будут испытывать беспокойство, когда семья считает, что главным человеком является мать, а не отец.

Дети чрезвычайно чувствительны к конфликтным отношениям своих родителей. Когда родители часто ссорятся, количество детских страхов намного выше, чем, если бы отношения были равными и дружескими. И мальчики, и девочки старшего дошкольного возраста чаще всего со страхом реагируют на конфликты, как со стороны родителей, так и со стороны других значимо близких людей. Эмоциональная чувствительность и восприимчивость детей к родительским конфликтам, как правило, возрастают с возрастом. В семьях с одним родителем дети испытывают гораздо больший страх, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями [цит. 2] .

Также отмечается, что когда в семье есть только один ребенок, он более подвержен беспокойству. Причина в том, что отдельный ребенок неизбежно становится эпицентром родительских страхов. Следует сказать, что одинокий ребенок, как правило, находится в тесном эмоциональном контакте со своими родителями и подсознательно принимает их беспокойство, когда оно присутствует. Родители часто сами очень обеспокоены, потому что считают, что «сделали недостаточно».

Недоговорили, недосмотрели что хотели, из-за нехватки времени, для воспитания ребенка - обычная история.

Взрослые стараются интеллектуализировать, ускорить свое развитие независимо от возраста, опасаясь, что в будущем оно не оправдает их ожиданий. В результате у детей также развивается и усиливается беспокойство. Оказалось, что у молодых и веселых родителей были более спокойные дети. С другой стороны, когда родителям за тридцать пять, дети становятся более беспокойными. Подобно губке, впитывающей

беспокойство родителей, эти дети проявляют признаки беспокойства раньше, что иногда приводит их к неуверенности в себе [15, с. 212]. К концу дошкольного возраста между ребенком и взрослым появляется высшая форма общения - внеситуативно-личностная.

Общение становится личным, когда партнером является человек с определенными качествами. Ребенок воспринимает взрослого во всей полноте всех его качеств, жизненного опыта и имеющихся талантов. Ребенок нуждается не только в дружеском внимании, но и в понимании и сочувствии взрослого. Детям важно знать и понимать, как это делать правильно. И когда позиция самого ребенка совпадает с мнением значимого взрослого, у ребенка появляется чувство собственной правоты. Это единство важно для детей. В этом возрасте дети соглашаются исправлять свои ошибки, слегка менять свою точку зрения, только для того, чтобы прийти к соглашению со значимым взрослым [цит. 69].

И когда единство становится слабым, ребенок, очевидно, начинает бояться, что его не примут, что он плохой. Следует отметить, что родитель несет стопроцентную ответственность за контакт с ребенком в семье до достижения им возраста 8 лет [цит. 12].

Поскольку ребенок в этом возрасте пластичен и испытывает стремление к единению со значимым взрослым.

Рассмотрим еще один аспект рассматриваемого вопроса, гендерные отличия. Под ним мы понимаем наличие отличий у девочек и мальчиков одного возраста в вопросах тревожности. Сразу скажет, что у мальчиков она сильнее.

Итак, в дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Интенсивность переживания становится выше.

Разница связана с ситуациями, с которыми дети связывают свой страх, с тем, как они это объясняют, с тем, чего они боятся. С возрастом это различие становится более очевидным. Таким образом, девочки с большей вероятностью будут связывать свой страх с другими людьми.

Переживания больше относятся к уровню отношений. Девочки могут связывать свой страх не только со своими близкими, но и с "опасными незнакомцами" – пьяными людьми, бандитами и т. д.

Страх и тревога мальчиков проявляется чаще всего перед травмами физического характера. Страшат их несчастные случаи. Велика тревожность и перед наказаниями. Последовать они могут, как в семье, от родителей, так и вне семейного круга. Например, от учителей, полицейских и т. д. В дошкольном возрасте у мальчиков часто возникают страхи перед сказочными персонажами, видом крови, темноты, уколов. У девочек возникает чувство одиночества, темноты и боли.

В старшем дошкольном возрасте страхов много, и их интенсивность велика. Это происходит не из-за повышенной эмоциональности, а потому, что ребенок начинает осознавать, что в окружающем его мире есть много опасного. Это связано с тем, что по мере увеличения когнитивной активности количество возможных "рисков" увеличивается. Ребенок уже может мыслить абстрактно. Распознавать категории времени и пространства. Он уже понимает, что есть процессы, которые заканчиваются навсегда, то есть они необратимы. И он начинает понимать, что его рост и взросление в какой-то момент, хотя и очень скоро, приведут к смерти.

У детей шести-семи лет, который мы рассматриваем, тревога еще не есть устойчивый признак. Она еще не приобрела прочность. Психика ребенка пока гибка и податлива к коррекции. Ее пока можно сделать обратимой.

Общими усилиями педагогов в дошкольном учреждении и усилиями родителей можно привести к безопасной норме, скорректировать тревожность у ребенка.

Проблема эта остра, актуальна, насущна и в дальнейшем будет только набирать обороты, так как мир становится все более непредсказуемым.

Поэтому, решение проблем детской ситуативной тревожности в психологии ставит исследователей от психологии перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности.

В настоящее время были проведены ряд экспериментов зарубежных исследователей, которые наглядно показали на цифрах, что тревога, зарождаясь у ребенка уже в возрасте семи месяцев, при неблагоприятном стечении обстоятельств, уже к возрасту шести-семи выростала в устойчивое свойство личности [цит. 70].

Ребенок становился невротиком, так как имел на постоянной основе высокий балл тревожности. Диагностированная тревожность в дошкольном возрасте, а еще лучше, если раньше позволит взрослым своевременно скорректировать ее уровень, что поможет избежать целого ряда проблем в дальнейшей жизни. Ведь впереди у дошкольника важный этап жизни – школьная адаптация.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного

Дерево целей - это диаграмма, показывающая, как разделить общую цель проекта на подцели следующего уровня и т. д. Целевое отображение начинается с верхнего уровня, а затем последовательно дробит его. В то же время основным правилом разделения целей является полнота: каждая цель верхнего уровня должна быть представлена всесторонне в виде подцелей следующего уровня.

Постановка целей – постановка целей - является наиболее важной отправной точкой для планирования, изучения корректирующих действий и действий в области развития.

По мнению В.И. Долговой "Дерево целей" основано на теории графов. Траектория движения ведет к стратегически важной цели.

Дерево целей – это строго иерархический, обязательно четко структурированный список целей организации [цит. 17] .

Цели, которые менее важны, второстепенны. В результате они служат для достижения целей более высокого порядка.

На самом верху всегда будет самая важная цель всех исследований, которую мы стремимся достичь, выполнив несколько шагов.

Поскольку невозможно сразу перейти к основной и конечной цели, выполняется разбивка на подцели. Разделите одну большую цель на несколько более мелких. И только когда вы постепенно достигнете все меньших и меньших целей, вы сможете достичь главной цели. Затем процесс повторяется для каждой меньшей цели более низкого уровня.

Все это происходит до тех пор, пока в результате цель не станет достаточно простой и действительно достижимой. Что важно, так это в режиме реального времени.

"Дерево целей" создается с использованием метода "от общего к частному". Отмена деления цели на более мелкие части прекращается, как только дальнейший процесс в рамках рассмотрения основной цели становится непрактичным.

Общая цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретически исследовать ситуативную тревожность у старших дошкольников.

Изучить понятие ситуативной, тревожности в психолого-педагогической литературе.

Рассмотреть особенности ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Организовать и провести исследование ситуативной тревожности у

старших дошкольников.

Определить этапы, методы и методики исследования.

Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования. Раскрыть особенности психолого-педагогического сопровождения коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования. Разработать психолого-педагогическое сопровождение коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста с применением методов психологического консультирования.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

На основе метода была создана модель психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В настоящее время такое понятие, как моделирование, широко используется в различных областях науки, психологических исследованиях.

Этот метод высоко оценили и описали многие ученые, педагоги и психологи, это С.И. Архангельский, В.Г. Афанасьев, Ю.К. Бабанский. Что такое модель?

В справочниках говорится, что это материальный или мысленно воображаемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной степени воспроизводит свойства, необходимые для целей конкретного моделирования.

Для чего предназначена эта модель? Это полезно для получения и расширения научных представлений об объекте для дальнейшего правильного использования и управления им. Модель – это описание процесса, которое мы рассматриваем как диаграмму.

Исследователи выделяют три основных преимущества использования моделирования: простота, наглядность и информационная емкость.

Модель в самом широком смысле - это упрощенный мысленный или символический образ объекта или объектной системы. Ценность модели заключается в том, что она обладает следующими характеристиками: адекватностью и динамичностью.

Моделирование используется в самых разных случаях во многих областях. Например, моделирование используется в педагогике и как метод теоретического исследования, и как метод работы сознания, воображения и логики, и как средство обучения для организации деятельности с учащимися.

Построение модели - это своего рода абстракция, которая является

одной из функций модели. Сама модель является важным средством продвижения познания по двустороннему диалектическому пути познания конкретной реальности. К ее абстрактному представлению от исходных абстрактных образов к все более конкретным образам

Модель коррекции ситуационной тревожности также необходимо разделить на несколько взаимосвязанных этапов.

В основе анализа модели будет лежать раскрытие явления и постановка проблемы.

Предмет исследования необходимо описать, как более точно и подробно. Необходимо обосновать выбор методологических основ.

Обрисовать главную цель и задачи проекта, которые мы хотим решить.

Мы видим необходимость выяснить связи между основными компонентами исследуемого нами объекта.

Необходимо самостоятельно выбрать предмет рассматриваемого нами процесса. Выберите правильные методы, соответствующие возрасту испытуемых. Определите основные функции, содержание, методы и средства достижения целей. Определите образовательные условия, необходимые для достижения общей цели модели, которую мы тестировали.

Проверьте модель на предмет ее соответствия. Для этого необходимо проанализировать поведение модели во всех задачах, понять поведение модели в экспериментальных исследованиях, научно определить интерпретацию результатов моделирования и осознать основной результат, полученный в результате реализации этого проекта.

Графическая модель представлена на рисунке 2.

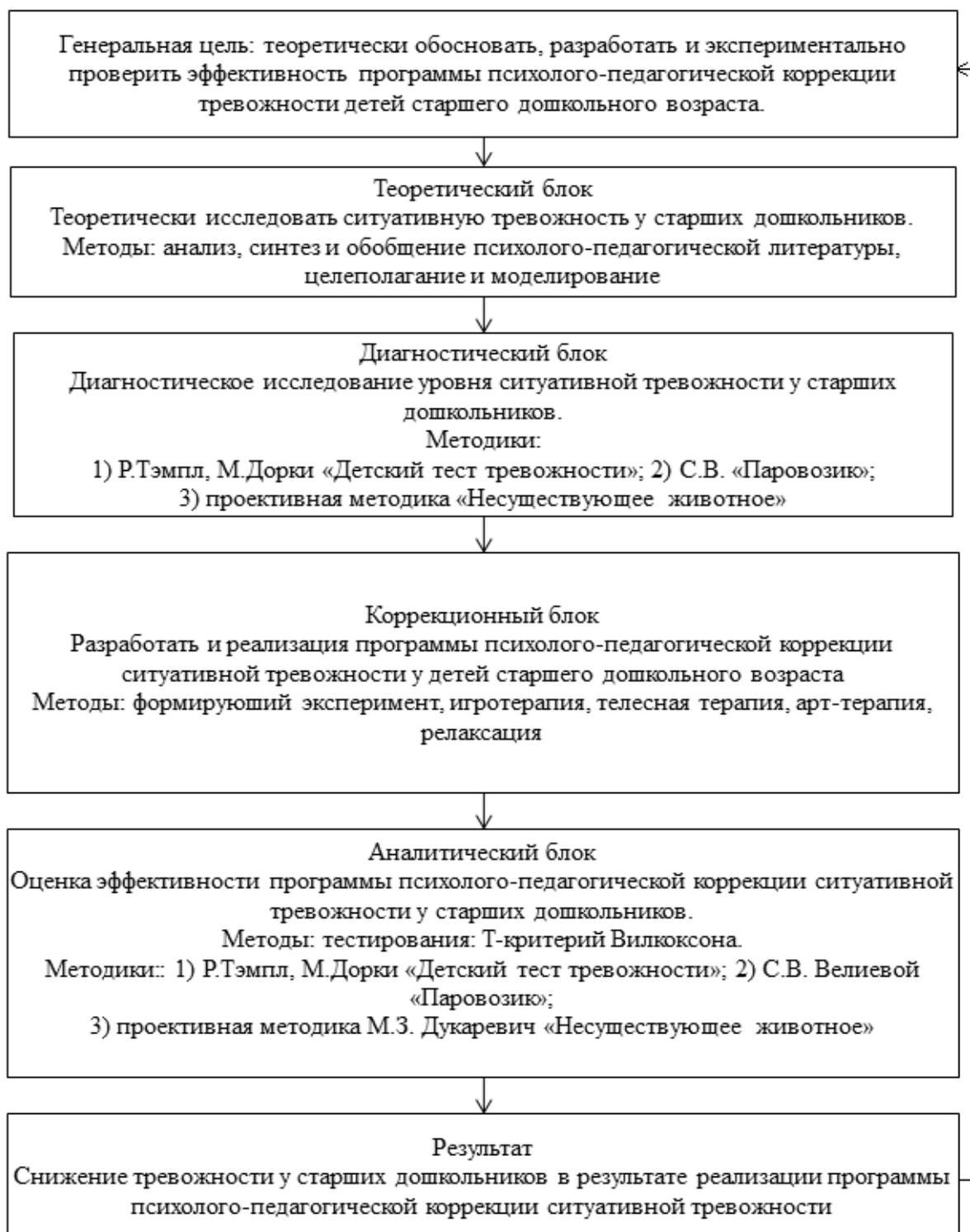


Рисунок 2 – Модель исследования психолого–педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

Модель создана на принципе развивающего обучения. Мы говорим, что обучение всегда играет ведущую роль в общем развитии ребенка. Ситуация в его ближайшем окружении очень важна и значима. Также

обязательно примите во внимание, какова следующая зона развития в этом возрасте;

— принцип рассмотрения генетической проблемы возраста. Речь идет о том, что необходимо учитывать и общие закономерности развития ребенка. Обязательно обращайтесь к его возрасту и более близкому социальному кругу. Мы должны учитывать, когда именно формируются те или иные психологические новообразования, обеспечивающие поступательное развитие его личности и деятельности;

— принцип единой связки коррекции и компенсации. Это одно из основных направлений в развитии коррекционно-педагогических технологий и индивидуально-дифференцированного подхода к ребенку. Поскольку здесь учитываются его индивидуальные особенности: характер, структура и серьезность, степень отклонений в развитии, которые мы можем наблюдать в данный момент;

— принцип учета фактического и потенциального уровней развития ребенка. При этом учитывается потенциал реальных способностей ребенка. Его навыки непрерывного образования, которые можно приобрести в сотрудничестве с психологами-педагогами;

— принцип действия. Построение алгоритма обучения. Активность учитывается для каждого возрастного периода, в течение которого "созревают" не только новообразования, но и создаются условия для закрепления навыков и умений в привычной деятельности.

Аналитический компонент модели коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста, представленный оценкой эффективности корректирующих действий, прогнозированием и планированием дальнейших действий. Эффективность коррекционной программы мы оценим по оценке изменений психического статуса и личностных реакций по итогам проведения коррекционной программы.

Модель мы еще может себе представить в виде мысленного или условного образа. Аналог объекта или явления.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста включает в себя целенаправленный, диагностический, коррекционный и аналитический компоненты.

Вывод по главе 1

В завершении можем сказать, изучение литературы, ее анализ по проблеме тревожности дали нам понимание того, что "тревожность" - это психологическое состояние человека. Она имеет, как правило, врожденную склонность к беспокойству, плохим предчувствиям и тревоге. Тип нервной системы чаще у такого ребенка более слабый. Исследователей этой проблемы много. Одним из первых, кто начал изучать проблему тревожности, был З. Фрейд, и он поднял эту тему еще в начале XX века. Он говорил, что тревожные люди испытывают эмоциональный дискомфорт чаще перед ожиданием неприятностей, предчувствием надвигающейся опасности, в основе этого лежит страх.

Страх – негативно окрашенная эмоция. Появляется она как ответ на опасную ситуацию, которая может возникнуть как реакция ответа на раздражитель внешний или внутренний. Помогает мобилизовать человека на ответные действия. Ответ может быть разным, либо бей, либо беги. Страх базовая эмоция, познает эту эмоцию ребенок с рождения. Страх управляет инстинктом самосохранения. Страх выполняет сразу несколько положительных функций. Первая – сигнальная. Она предупреждает, что есть угроза и надо что-то делать. Вторая – мобилизационная. Помогает сгруппироваться, активироваться физически и морально. Третья – Организующая – адаптирует человека ускоренными темпами, говорит, что времени нет, и помогает выстроить стратегию поведения, в условиях дефицита времени и информации. И четвертая – воспитательная. Запоминается на дальнейшее.

Мы отлично запоминаем те обстоятельства, события, которые были

опасны для нас и в дальнейшем стараемся не допускать подобной ситуации.

Ситуационная тревога возникает в реальной конкретной ситуации. Состоянию тревоги будут сопутствовать такие негативные эмоции, как страх, нервозность и беспокойство. Человек встает перед задачей оценить сложность и значимость угрозы себе. Процесс тревожности не постоянен, он динамичен по своей насыщенности.

Индекс тревожности индивидуален у каждого. Есть полезный уровень. Корни тревоги уходят в детский возраст. Причины кроются в семье, так как часто самые близкие люди родители и другие родственники невротизируют ребенка, часто даже не осознавая этого. Родители, как правило, сами частенько тревожны и подобное поведения дети считывают и копируют. Стоит отметить и гендерные особенности проявления тревоги. Особенности в том, что объекты страхов разные и интенсивность тоже отличается.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности старших дошкольников, разработанная нами в начале исследования, состоит из нескольких структурных компонентов.

- целевой - концентрация на определении цели и задачах;
- диагностический – исследование на предмет диагностики уровня ситуационной тревожности у старших дошкольников;
- коррекционный – подготовка программы и внедрение ее в жизнь психолого-педагогической коррекции детей;
- аналитический – подведение итогов работы, оценка результатов коррекции.

Моделирование - это символический образ чего либо

Составлено "Древо целей" психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности, общей целью которой является реализация психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня ситуационной тревожности у старших дошкольников проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме изучения ситуационной тревожности старших дошкольников; уточнены цель, задачи, объект, предмет, методы и гипотеза исследования.

2. Экспериментальный: определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, определен цикл испытаний, определена последовательность проведения экспериментальных мероприятий, подготовлено необходимое оборудование.

3. Контроль и обобщение: анализ, синтез, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление с использованием таблицы позволяют проводить качественный и количественный анализ результатов диагностики. Содержание третьего этапа позволяет нам сформулировать вывод для подтверждения или опровержения гипотезы.

В исследовании использовались следующие методы:

1. Теоретический: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, постановка целей, моделирование.

Анализ – это логический метод разделения целого на отдельные элементы и изучения каждого из них в отдельности по отношению к нему [18, с. 96].

Анализ в психологии – это метод изучения предмета, который

включает выявление и изучение отдельных компонентов (единиц измерения). Психологический анализ - это исследование, рассмотрение, основанное на разделении явления на отдельные части для получения необходимой информации.

Синтез – это объединение результатов для формирования (конструирования) единого целого. В психологии под синтезом понимается объединение элементов, свойств исследуемого объекта в единое целое.

Синтез – мыслительная операция, которая объединяет в единое целое, для того чтобы облегчить восприятие. Синтез важен в творческом процессе воображения, когда мы создаем новый образ или идею.

Обобщение - это переход на более высокий уровень абстракции путем выявления общих характеристик (свойств, взаимосвязей, тенденций развития и т. Д.) Объектов рассматриваемой области; это влечет за собой новые научные концепции, законы и теории

Постановка целей – это практическое понимание того, что вы делаете, постановка целей и достижение целей.

Постановка целей в психологии – это процесс планирования деятельности на ближайшее будущее. Технологий для такой процедуры существует множество, все они имеют общие рекомендации: желаемый результат должен быть конкретным, ценным для конкретного человека и предсказуемым с точки зрения времени.

Моделирование – это метод изучения объектов познания на основе их моделей. Модель, как мы ее определили, – это материальный воображаемый объект или явление, которое представляет собой упрощенную версию моделируемого явления. Он воспроизводит характеристики, необходимые для целей этого моделирования.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тесты, проективные методы.

Эксперимент заключается в изучении каких-либо явлений путем

активного воздействия на них путем создания новых условий, соответствующих целям исследования, или путем изменения хода процесса в желаемом направлении.

Эксперимент доказывает истинность гипотезы, теории, в социально-исторической практики человечества. [4, с. 224].

Констатирующий эксперимент – это своего рода естественный эксперимент, особенность которого заключается в том, что психические явления (составляющие предмет исследования) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта".

Тесты – это стандартизированный тест, направленный на выявление количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий [28, с. 17].

Проективный метод – это метод исследования. Он всегда основан на том, что один человек делает прогнозы в условиях проводимого эксперимента. Все это будет дополнительно интерпретировано, проанализировано и сделаны выводы

Проективный метод характеризуется созданием экспериментальной ситуации. Субъект имеет возможность по своему усмотрению давать, как ему кажется, свою индивидуальную интерпретацию объекта. После индивидуальной интерпретации исследователь оценивает уровень ситуационной тревожности у конкретного ребенка. За каждой из этих интерпретаций стоит уникальная система личных значений и характеристик когнитивного стиля субъекта.

Эксперимент – это сторона социально-исторической практики, поэтому он является источником знаний и критерием истинности гипотез и теорий" [4, с. 224].

Констатирующий эксперимент – это своего рода естественный эксперимент, особенность которого заключается в том, что психические явления (составляющие предмет исследования) подлежат правильной оценке. Исследователь получает первые данные о психическом состоянии.

Тесты – это стандартизированный тест, направленный на выявление количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий [28, с. 17].

Особенность проективных методов заключается в том, что они создают экспериментальные ситуации, в которых допускаются различные интерпретации, когда они воспринимаются испытуемыми.

Это задачи, на которые можно дать множество ответов.

Исследователи, обращающиеся к методам проективной диагностики, сходятся во мнении, что они основаны на извечном стремлении человека интерпретировать явления и объекты окружающей действительности с точки зрения своих желаний, потребностей, чувств и всего того, что составляет внутренний мир индивида.

Диагностические методы использовались для выявления типов и уровней тревожности:

1. "Тест на детскую тревожность" Р.Э. Темпл, М. Дорки, В. Амена. Суть данной методики заключается в изучении, анализе и оценке уровня тревожности ребенка в обычных жизненных ситуациях, в которых приобретенное личностное качество проявляется наиболее полно, поскольку ситуация ему наиболее знакома. Прочный материал, изготовленный методом проверки роста ребенка, помещают перед серией рисунков на карточках размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок - это рассказ о типичной ситуации из жизни дошкольника.

Тревогу можно рассматривать как индивидуальную личностную черту, функция которой заключается в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне. В то же время беспокойство, очевидно, имеет негативные последствия, которые заключаются, например, в подавлении активности ребенка для достижения успеха.

В тесте все картинки без исключения представлены в двух вариантах: для девочек на картинке изображены девочки. И похожи на мальчиков.

Когда ребенок проходит тест, он идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и на представленной ему фотографии. Особенность ребенка в том, что лицо нарисовано не полностью. Вы можете видеть только общие очертания его головы. Каждое изображение сопровождается двумя изображениями головы ребенка. Размеры головы соответствуют контуру. На первом снимке лицо ребенка радостное, а на втором - грустное. Считается, что выбор человека во время теста зависит от его собственного психического состояния.

Ребенок, независимо от своего состояния, выбирает момент и заменяет его основным изображением, как бы завершая общую картину. Создание образа в целом.

Неоднозначные рисунки в этой технике несут на себе особый смысл. Значение, которое ребенок придает животному на рисунке, расскажет нам об эмоциональном состоянии, характерном для него в такой жизненной ситуации. Мы можем оценивать как количественные, так и качественные показатели. Количественным показателем является индекс тревожности (ИТ), он указывает на интенсивность негативного эмоционального переживания ребенка в представляемых ситуациях. Качественным результатом могут быть выводы о характере эмоциональных переживаний ребенка в этих и подобных ситуациях.

2. Методика С.В. Велиевой "Паровозик" позволяет оценить эмоциональное состояние ребенка. Нормальное или подавленное настроение, будь то тревога, беспокойство, низкая или удовлетворительная адаптация в знакомой или новой социальной среде. Методика направлена на определение степени положительного (PPS) или отрицательного (NPS) психического состояния испытуемого. Он используется для детей дошкольного возраста.

Материал: один поезд и 8 разноцветных вагонов.

Цвета вагонов напоминают цвета радуги. Все основные цвета представлены здесь. Красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый,

серый, коричневый, черный. Паровозики расположены случайным образом.

Ребенку предлагается осмотреть все вагоны и построить свой собственный необычный поезд. Первый должен стоять самый красивый, по его мнению, из всех остальных. Затем просим выбрать самый красивый из оставшихся вагончиков и так далее. Необходимо, чтобы ребенок видел все вагончики так, чтобы они были у него перед глазами. И этот момент контролируется исследователем. Ребенка должен говорить вслух о том, почему он выбирает вагон этого цвета.

Актуальность данной методики заключается в том, что эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста тесно связано с развитием личности, формированием мира чувств и эмоций, включением их в мировую культуру межличностных отношений, реализуемых в основном с помощью эмоциональных механизмов сознания.

3. Технология конструирования (проективная методика) "Несуществующее животное". Метод исследования основан на теории психомоторного общения. Обучение двигательным навыкам, особенно навыкам моторного рисования. Мы рисуем свое несуществующее животное правой или левой рукой, рукой, которая доминирует у нас. Подсознательно, не задумываясь, человек не совсем понятным нам образом переносит свое настроение, психическое состояние на лист бумаги. Листок будет являться моделью комнаты. Для нас важна взаимная связь отдельных частей в пространстве. Мы можем присматриваться и видеть состояние мышц. Пространство на листе, связано с эмоциональной окраской опыта и времени: настоящего, прошлого, будущего. Это также связано с эффективностью или планом идеального умственного мышления.

Что нам расскажет пространственное расположение несуществующего животного на листе бумаги. Варианты. Животное

ребенок рисует позади и слева, это говорит о том, что в его подсознательном восприятии есть прямая связь с периодом прошлого, и бездействием. Тут нет связи с мышлением-представлением и планированием действий. Если рисунок расположен справа на бумажном листе спереди и сверху, в подсознании есть связь с будущими событиями во времени и пространстве. Тут есть энергия и можно ждать дальнейших действий. Ориентируясь на пространственную модель, с отрицательно окрашенными событиями, подавляемыми внутри себя эмоциями. С внутренней неуверенностью и плаксивой пассивностью мы отождествляем пространство на листе слева с краем и внизу. Если доминирующей главной является правая рука у ребенка, то правая сторона листа – с позитивно окрашенными эмоциями, активной энергией, конкретностью и точностью действий.

Помимо общих законов психомоторного общения и отношения к пространству, при интерпретации тестового материала используются теоретические нормы использования символов и символических геометрических элементов и форм.

Необходимые предметы для теста: лист бумаги формата А4 (или аналогичный по форме); цветные карандаши.

Руководство по эксплуатации. Даем лист бумаги и просим нарисовать ребенка, но четких инструкций, как распределить слой рисунка по листу, нет. Мы не делаем на нем никаких надписей.

Даем задание «Придумайте животное, которое в природе не существует. Это существо не должно быть заимствовано из сказки или мультфильма. Оно должно родиться в вашей фантазии. Подарите имя этому животному». И когда ребенок закончит рисунок, мы задаем ему вопросы:

Само задание звучит так: "Придумайте и нарисуйте несуществующее животное или другое существо, которого не существует в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, вы

должны придумать его сами. Придумайте ему несуществующее имя. Когда вы закончите рисовать, ребенку будут заданы вопросы:

- * Где дом у животного, есть ли он вообще у него?
- * Чем любит заниматься животное или существо?
- * Кто еще живет в его домике?
- * Есть ли у него родственники?
- * Как животное поведет себя в опасности?
- * А есть ли враги у животного?
- * Кто его друзья, сколько их?

В конце концов, выводы будут сделаны на основе ответов.

Выводы об эмоциональном состоянии, особенностях личности, агрессивности или дружелюбии, сфере общения, близости ребенка со значимыми взрослыми.

Таким образом, организация всего исследования проблемы ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста была разделена на три этапа:

1. Предварительный поиск: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме. Исследования ситуационной тревожности детей старшего дошкольного возраста; цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования были уточнены.

2. Экспериментальный: определяем содержание работы. Определены его структура и форма организации, правила исследований, порядок проведения экспериментальных мероприятий, какое необходимо оборудование.

3. Контроль и объединение: собранные материалы проанализированы и сделаны выводы.

В исследовании использовались следующие методы:

- теоретический (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, постановка целей, моделирование, обобщение);
- эмпирический (констатирующий эксперимент).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие 20 детей старшего дошкольного возраста МБДОУ Д/С № 125 г. Челябинска, из них 60% (12 мальчиков) и 40% (8 девочек).

В детском коллективе царит доброжелательная атмосфера, с преобладанием хорошего настроения, присутствует интерес к занятиям. Большинство детей жизнерадостны, отзывчивы на просьбы, обращения. Команда выглядит довольно сплоченной.

Большинство детей активно участвуют в свободной самостоятельной деятельности (игре): во время занятий они стремятся отвечать и выполнять пожелания и просьбы педагога.

Социально-психологический климат в коллективе достаточно благоприятный. Дошкольники в основном открыты и терпимы к мнению других. У некоторых детей есть четкий мотив - желание занять лидирующее положение в группе и тем самым добиться признания со стороны сверстников. Дети

слушают высказывания воспитателя, в основном следуют его указаниям, пытаются помочь друг другу. Воспитатель хвалит индивидуальные успехи и хорошее поведение детей. Выслушает их проблемы и поможет решить любые трудности. Отслеживает их уровень познавательной активности в процессе обучения и выясняет причины, по которым интерес снижается.

Дошкольники проявляют любопытный интерес к занятиям в детском саду. В детях можно наблюдать поддержку и взаимопомощь в трудных ситуациях.

Педагоги стараются общаться с родителями детей, проводят организационные встречи и индивидуальные консультации. Родители посещают родительские собрания и участвуют в мероприятиях со своими

детьми. Можно наблюдать, большой процент родителей, которые сами находятся в состоянии постоянного стресса, пытаются все успеть, торопятся, а поэтому бывают часто невнимательны, живут «на автомате». У большинства родителей свои проблемы в семье, на работе и т.д. Следовательно, состояние родителей не может не сказываться на их детях, так как влияние родителей на детей самое максимальное.

Чтобы диагностировать состояние детей, мы выбрали экспериментальный этап. На этом этапе мы провели эксперимент по установлению фактов, которые позволили нам определить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Были выбраны три метода диагностики, которые соответствуют необходимым возрастным требованиям.

Рассмотрим результаты, полученные по результатам теста детской тревожности, проведенного Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен на констатирующей стадии эксперимента. Результаты представлены на рисунке 3 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 1].

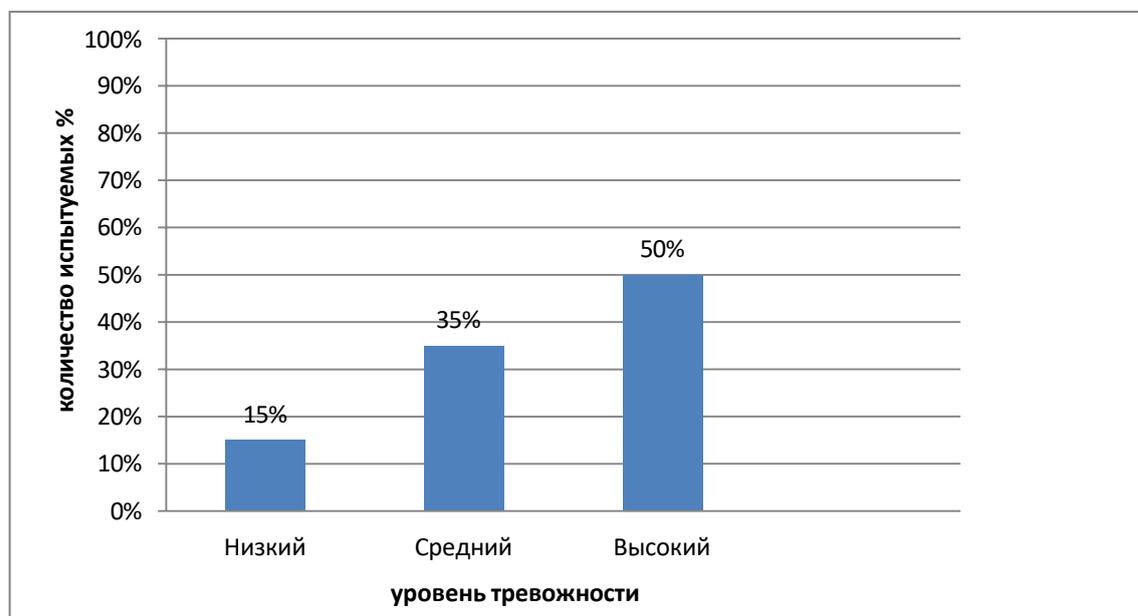


Рисунок 3 – Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике Р.Тэмпл, М. Дорки, В.Амен «Детский тест тревожности»

Результаты метода "Тест на тревожность" (Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен) следующие: 15% от общего числа, а это трое детей дошкольного возраста, обеспечили низкий уровень тревожности. Как это выразалось? На рисунках, где ребенок изображал свои отношения между ребенком и взрослым, дети выбирали изображения с позитивным настроем лица. В частности, это картинки с названиями ситуаций: "Ребенок и мать с ребенком", "Выговор", "Игнорирование", "Ребенок с родителями". И в ситуациях, имитирующих действия в повседневной жизни ребенка: "Одеваться", "ложиться спать в одиночестве", "умываться", "собирать игрушки", "есть в одиночестве". Дети, которые выбрали позитивный эмоциональный настрой в таких ситуациях, испытывают низкий уровень тревожности. Средний уровень тревожности составил 35%, и это 7 дошкольников, которые приняли негативные эмоциональные решения в ситуациях, изображенных на иллюстрациях.

"Ребенок и мама с малышом", "стирка", "игнорирование" и "сбор игрушек". Высокий уровень тревожности составил 50%, что составляет 10 дошкольников из 20 детей в целом. Об этом свидетельствует подборка ситуаций, имеющих особенно показательное проективное значение: "Объект агрессии", "Укладывание спать в одиночестве", "Еда в одиночестве", "Изоляция".

Дети, которые сделали негативный эмоциональный выбор в подобных ситуациях, имеют самый высокий индекс тревожности. Основываясь на этих результатах, мы можем сделать вывод, что эти дети, вероятно, испытывают трудности в отношениях со своими родителями и сверстниками.

Предметы, скорее всего, будут переоценены, а в некоторых случаях дети, наоборот, останутся недооцененными взрослыми.

Давайте рассмотрим результаты, полученные с помощью метода "Паровозик" С.В. Велиевой. Результаты представлены на рисунке 4

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2].

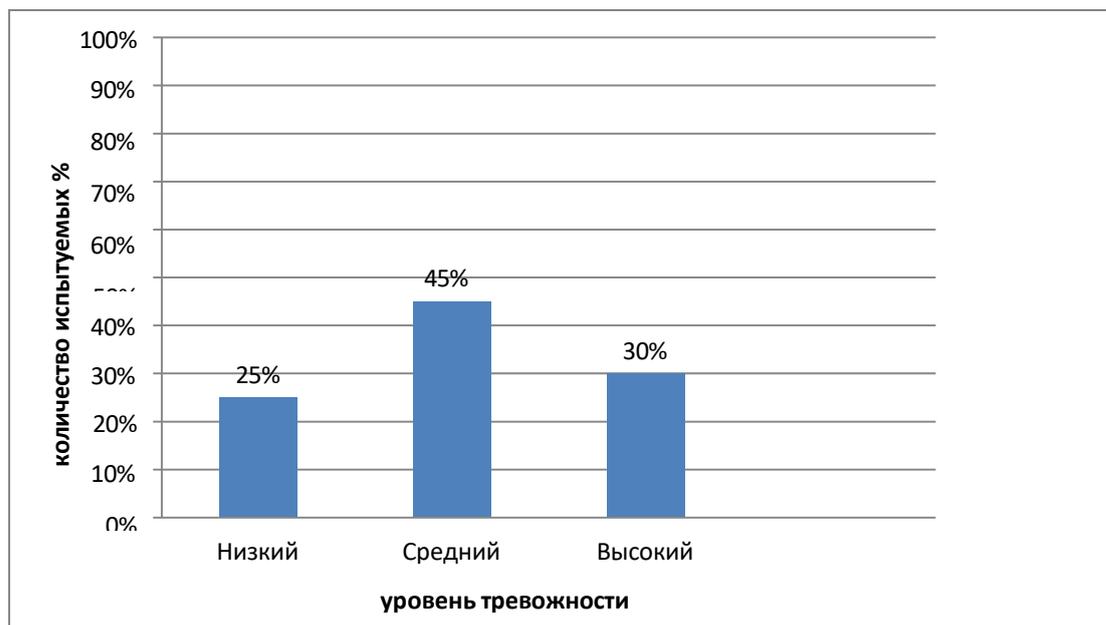


Рисунок 4 – Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике С.В. Велиевой «Паровозик»

На рисунке 4 мы видим, что 30% (шесть испытуемых) продемонстрировали высокий уровень тревожности. Это дети, которые поместили базовые цвета только на шестую, седьмую или даже восьмую позицию.

Средний уровень тревожности выявился у 45% (девять испытуемых).

Это дети, которые предпочли дополнительные цвета в качестве основных цветов.

Низкий уровень тревожности показали 25% (пять испытуемых).

Это дети, которые, предпочли расположить основные цвета на первых главных позициях.

Проведенная диагностическая методика «Паровозик» позволила нам получить достоверные данные степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния детей в группе.

Проведенная диагностика помогла нам определить уровень

настроения, состояния тревоги, страха, выявить удовлетворительную или низкую адаптацию в социальной среде.

Проанализируем результаты, которые мы получили при помощи проективной методики «Рисунок несуществующего животного» на рисунке 5 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 3].

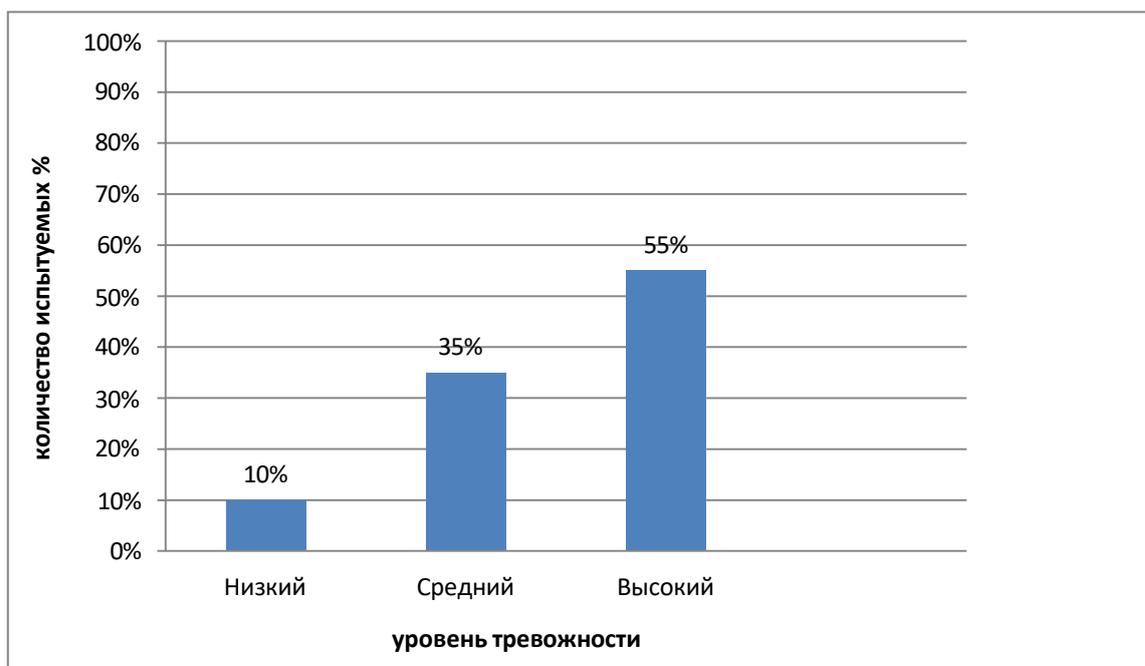


Рисунок 5 – Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»

С помощью этой методики было обнаружено, что 55% (одиннадцать испытуемых) детей испытывают чувство тревоги. У этих детей рисунки располагались либо над центром листа, либо под ним, а также сильно давили на карандаш и сильно затеняли рисунок карандашом.

Несуществующее животное было дополнено зубами, рогами, когтями, шипами, недостаточно большими глазами или опущенным хвостом, что явно указывает на внутреннее чувство страха.

Средний уровень тревожности составлял 35% (семь человек) дошкольников.

В рисунках этой группы детей были выявлены элементы, указывающие на средний уровень тревожности: высота рисунка составляет

более 1/3 или менее 2/3, рисунок расположен в углу листа или в нижней части листа.

Низкий уровень тревожности составил 10% (два человека). У этих детей были лишь небольшие отклонения от нормы: глаза, которые не были подведены или полностью подведены, или чрезмерно почерневшие, наличие прерывистых морщин.

По рисункам несуществующего животного исследуемых детей можно судить об их скрытой проблеме, о которой чаще всего умалчивается или о которой не подозревают, обращаясь за консультацией, родители часто совсем по другому вопросу. В данном исследовании мы ставили своей задачей узнать именно о степени тревожности старших дошкольников.

Таким образом, в исследовании тревожности приняли участие 20 испытуемых из числа детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось в д/с МБДОУ №125 г. Челябинска. С помощью метода Р. Темпла, М. Дорки, В. Амен "Тест на детскую тревожность" было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности составлял 35% (семь испытуемых) и 15% (три испытуемых) с низким уровнем тревожности.

С помощью методики С.В. Велиевой "Паровозик" высокий уровень тревожности был обнаружен у 30% (шесть испытуемых); средний уровень тревожности был обнаружен у 45% (девять испытуемых) и низкий уровень - у 25% (пять испытуемых).

Используя проективную методологию М. З. "Несуществующее животное" М.З. Дукаревич было идентифицировано 55% (одиннадцать испытуемых) с высоким уровнем тревожности, 30% (шесть испытуемых) со средним уровнем и 10% (три испытуемых) с низким уровнем.

В итоге, проведенный нами констатирующий эксперимент позволил выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. По итогам тестирования детей в нашем исследовании, по трем

диагностическим методикам, было установлено, что большая часть детей нуждается в коррекции тревожности.

Выводы по главе 2

По трем этапам шла организация психологического исследования проблемы ситуативной тревожности старших дошкольников:

1. Поисково-подготовительный этап. По гипотезе исследования, предмету, целям и задачам, объекту исследования, проводился теоретический анализ психолого-педагогической литературы.

2. Экспериментальный этап. Уточнялось содержание экспериментальной работы по исследованию. Были определены структурная форма организации, определен круг детей для тестирования, отмечена последовательность этапов мероприятий эксперимента, заранее все необходимое оборудование для проведения тестирования детей в детском саду.

3. Обобщающий этап. Проводилось самостоятельное обобщение, систематизация полученных материалов, интерпретация результатов, обобщение с помощью таблицы. Подведен окончательный анализ.

Для уровней тревожности и ее видов применялись диагностические методики:

«Детский тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

«Паровозик» С.В. Велиевой.

М. З. Дукаревич проективная методика «Несуществующее животное».

В исследовании уровня тревожности старших дошкольников на этапе констатирующего эксперимента участвовало 20 испытуемых. Исследование проводилось в МБДОУ Д/С № 125 г. Челябинска, из них 60% (12 мальчиков) и 40% (8 девочек).

С помощью методики Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амена «Детский тест тревожности» было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким

уровнем тревожности, 35 % (семь испытуемых) со средним и 15 % (три человека испытуемых) с низким.

С помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» было выявлено 30% (шесть испытуемых) с высоким уровнем тревожности, 45% (девять испытуемых) со средним уровнем и 25 % (пять испытуемых) с низким уровнем. С помощью проективной методики «Несуществующее животное» было выявлено 55% (одиннадцать испытуемых) с высоким уровнем тревожности, 35 % (семь испытуемых) со средним и 10% (два человека испытуемых) с низким уровнем.

По результатам методик было сделано заключение о том, что большая часть детей испытывает чувство тревоги. Дети нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы, приведенные в пункте 2.2, убеждают в необходимости целенаправленной работы по коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Целью программы является снижение уровня ситуационной тревожности у детей дошкольного возраста с помощью программы психолого-педагогической коррекции.

В процессе достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Улучшить навыки детей в передаче своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально негативные переживания.
3. Развивать коммуникативные навыки, научить контролировать свое поведение.
4. Поощрение развития творческих наклонностей.

Методы и приемы, используемые в программе:

1. Приемы расслабления. Подготовка тела и психики к занятиям, концентрация на своем внутреннем мире и освобождение себя от чрезмерного и нервного напряжения.
2. Концентрация. Сосредоточение на своих визуальных, слуховых и физических ощущениях, эмоциях и переживаниях.
3. Функциональная музыка.
4. Терапия игрой.
5. Физическая терапия.

6. Арт-терапия.

Продолжительность коррекционной программы: 10 занятий в группе.
Продолжительность занятия – 40 минут 2 раза в неделю. Размер группы: 4 группы по 5 человек.

Время проведения занятий: 11:00 – 11:40

Условия: занятия с дошкольниками проводились в отдельной игровой комнате, соответствующей требованиям коррекционного обучения.

Структура процесса:

Вводная часть: Создание положительного, позитивного настроения на работу. Пробуждение интереса и привлечение внимания к занятиям, снятие мышечных блоков и психологических зажимов.

Основная часть - это работа по коррекции в соответствии с поставленными целями и задачами программы, активизация интереса детей для работы в группе детского сада, сохранение и закрепление позитивных способов преодоления страхов на дальнейшее, получение новых и позитивных знаний о себе, других, окружающем мире.

Заключительная: упражнения на эмоциональное и физическое расслабление, закрепление полученных результатов, дается оценка себе и группе.

Структура:

1. Ритуал приветствия – 2 минуты.
2. Разминка 10 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап 20 минут.
4. Подведение итогов 6 минут.
5. Ритуал прощания – 2 минуты. Содержание программы:

Занятие №1 Тема: «Здравствуй, это Я».

Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;

- 2) упражнение «Доброе утро»;
- 3) упражнение «Что я люблю?»;
- 4) игра «Качели»;
- 5) упражнение «Угадай»;
- 6) игра «Лягушки на болоте»;
- 7) коллективное рисование на тему: «Художники-натуралисты»

Занятие №2 Тема: «Мое имя».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) упражнение «Узнай по голосу»;
- 3) игра «Мое имя»;
- 4) игра «Разведчики»;
- 5) упражнение «Нарисуй себя»;
- 6) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №3 Тема: «Настроение».

Цели: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) упражнение «Возьми и передай»;
- 3) игра «Неваляшка»;
- 4) упражнение «Превращения»;
- 5) рисование на тему: «Мое настроение»;
- 6) упражнение «Закончи предложение»;
- 7) упражнение «Пружинки»;
- 8) упражнение «Горячие ладошки».

Занятие №4 Тема «Настроение».

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) игра «Злые и добрые кошки»;
- 3) упражнение «На что похоже мое настроение?»;
- 4) упражнение «Ласковый мелок»;
- 5) упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»;
- 6) рисование на тему: «Автопортрет»;
- 7) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №5 Тема: «Наши страхи».

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) игра «Петушинные бои»;
- 3) упражнение «Расскажи свой страх»;
- 4) рисование на тему: «Чего я боялся, когда был маленьким?»;
- 5) упражнение «Чужие рисунки»;
- 6) рисование на тему «Дом ужасов»;
- 7) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №6 Тема: «Я больше не боюсь»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) игра «Смелые ребята»;
- 3) упражнение «Азбука страхов»;
- 4) упражнение «Страшная сказка по кругу»;
- 5) игра «На лесной полянке»;
- 6) игра «Прогони Бабу-Ягу»;
- 7) упражнение «Я тебя не боюсь»;
- 8) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №7 Тема: «Волшебный лес».

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние

через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) упражнение «За что меня любит мама, папа...»;
- 3) игра «Лягушки на болоте»;
- 4) упражнение «Неопределенные фигуры»;
- 5) игра «Тропинка»;
- 6) коллективный рисунок на тему «Волшебный лес»;
- 7) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №8 Тема: «Сказочная

шкатулка».

Цель: Формирование положительной "Концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) игра «Сказочная шкатулка»;
- 3) упражнение «Конкурс боюсек»;
- 4) игра «Принц и принцесса»;
- 5) упражнение «Придумай веселый конец»;
- 6) рисование на тему: «Волшебные зеркала»;

7) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №9 Тема: «Волшебники».

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) игра «Путаница»;
- 3) игра «Кораблик»;
- 4) игра «Кони и всадники»;
- 5) упражнение «Волшебный танец»;
- 6) игра «Волшебники»;
- 7) упражнение «Горячие ладошки» Занятие №10 Тема: «Солнце в

ладошке».

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»;
- 2) упражнение «Неоконченные предложения»;
- 3) игра «Баба-Яга»;
- 4) упражнение «Комплименты»;
- 5) упражнение «В лучах солнышка»;
- 6) упражнение «Солнце в ладошке»;
- 7) упражнение «Горячие ладошки».

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста был проведен контрольный эксперимент. После первоначальной диагностики полученных результатов была сформирована группа из 20 человек. Все испытуемые участвовали в программе психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности детей старшего дошкольного возраста. Большинство дошкольников имеют высокий уровень ситуационной тревожности и нуждаются в программе психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности, для остальной части детей группы детского сада, эта программа имела профилактический характер.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста степень ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста была повторно диагностирована следующими методами: "Детская тревожность" Р. Темпла, М. Дроки, В. Амен. С. В. Велиевой метод "Паровозик", проективная методика М.З. Дукаревич "Рисунок

несуществующего животного".

Повторные результаты исследования ситуативной тревожности старших дошкольников по методике Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен представлены на рисунке 6 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 5].

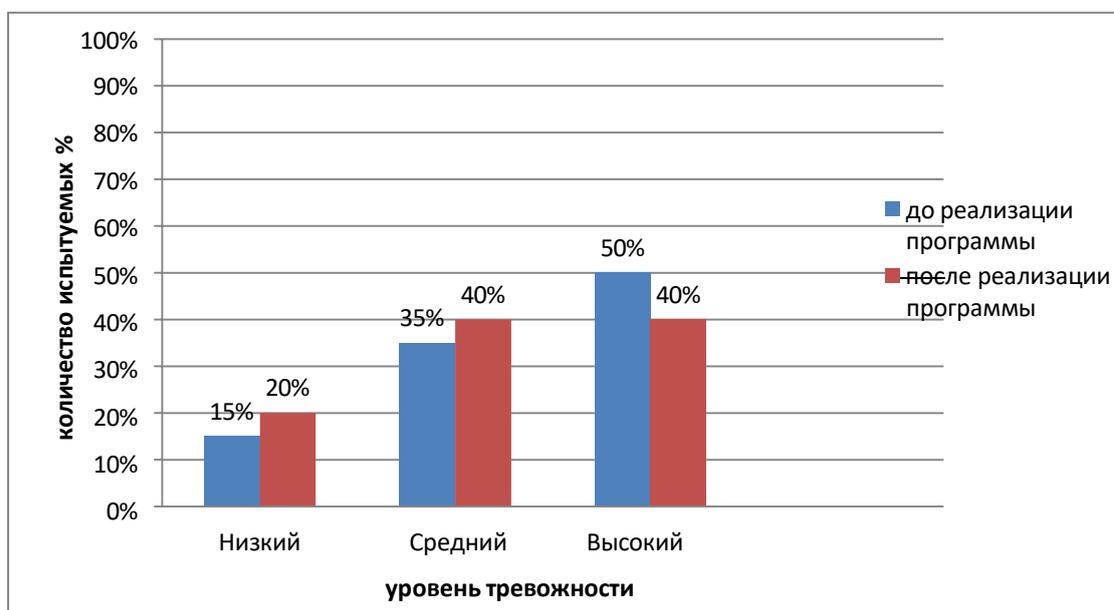


Рисунок 6 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен «Детская тревожность» до и после реализации программы

20% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень тревожности. Этот показатель был представлен на рисунках, имитирующих отношения детей и взрослых: ("Мать с малышом", "Выговор", "Игнорирование ребенка", "Ребенок с родителями") и в ситуациях, моделирующих обычную повседневную деятельность («Одевание ребенка», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание ребенка», «Сбор игрушек», «Еда ребенка в одиночестве»).

У детей, которые сделали позитивный эмоциональный выбор в этих ситуациях, имеют низкий уровень ситуативной тревожности. Это значение на 15% до эксперимента изменилось на 5% после эксперимента.

Средний уровень показали после коррекции 40% старших

дошкольников, это характеризовалось отрицательными эмоциональными выборами в ситуациях, изображенных на рисунке («Ребенок и мать с младенцем», «Умывание ребенка», «Игнорирование ребенка» и «Собирание игрушек самостоятельно»). Эти ребята выбирали лица с грустным лицом от 3 до 7 раз. Показатель до эксперимента был – 35%, после изменился в лучшую сторону на 5%.

40% дошкольников показали высокий уровень тревожности. Это было диагностировано по проективным значениям, в ситуациях «Одевание ребенка», «Укладывание спать в одиночестве», «Еда в одиночестве». Ребята, кто сделал отрицательный эмоциональный выбор в этих картинках, имеют максимальный индекс тревожности. Результат, до эксперимента с коррекцией был – 50%, после реализация психолого-педагогической программы показатель уровня тревожности понизился на 10% и стал – 40%

По итогам видно, что высокий уровень тревожности преобладает у дошкольников, которые испытывают сложности в отношениях с родителями, значимыми взрослыми, это может быть связано с деструктивными детско-родительскими отношениями, либо с межличностными проблемами в отношениях в детском саду, внутри группы, между детьми.

Предполагаем, что таким детям часто предъявляются завышенные требования взрослыми, а в некоторых случаях наоборот, недооценивающее отношение со стороны взрослых. После проведения эксперимента у некоторых испытуемых ребят понизился уровень тревожности связанный с установлением и выстраиванием контакта с другими детьми, у них исчез дискомфорт, и они более охотно участвовали в групповых заданиях.

Рассмотрим результаты исследования ситуативной тревожности старших дошкольников по методике С.В. Веліевой «Паровозик» представленные на рисунке 7 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 6].

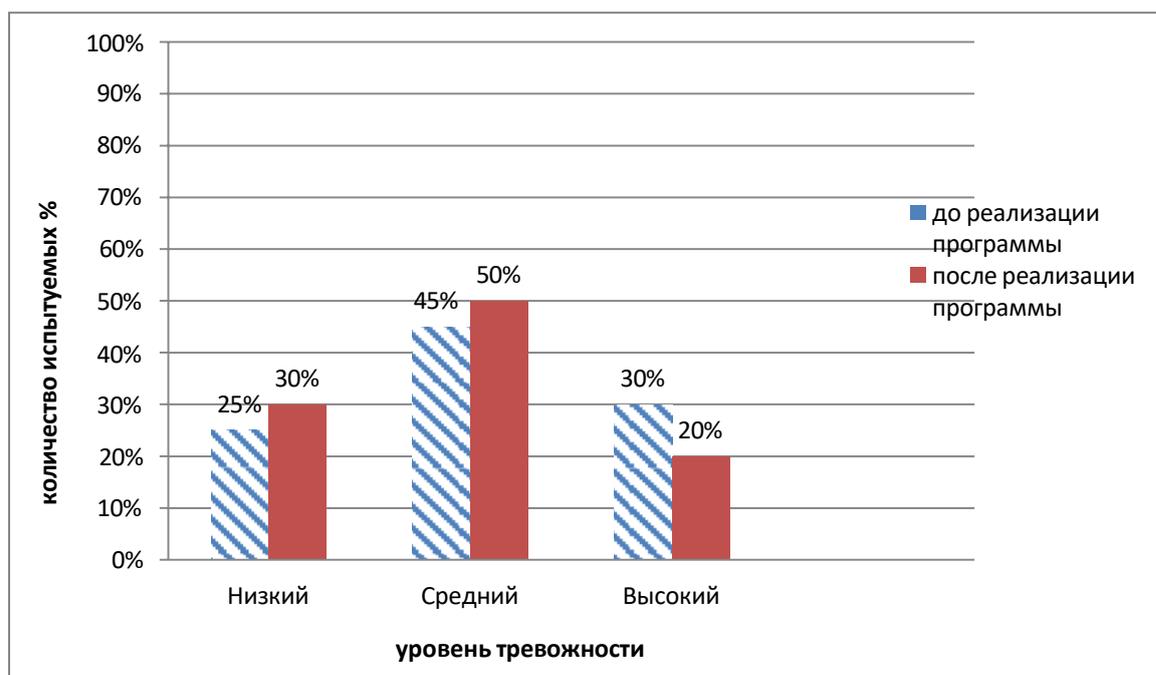


Рисунок 7 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике С.В. Веліевой «Паровозик» до и после реализации программы

Низкий уровень тревожности был отмечен у 30% испытуемых. Испытуемые разместили базовые цвета на первых позициях. По сумме баллов, набранных с помощью этого метода, психическое состояние оценивается как положительное. Результат до начала эксперимента имеет значение 25%.

Средний уровень тревожности был обнаружен у 50% дошкольников. Испытуемые выбрали дополнительные цвета в качестве основных цветов. Это считается негативным психическим состоянием низкой степени тяжести. Цифра изменилась на 5%.

20% испытуемых имеют высокий уровень тревожности. Испытуемые поместили базовые цвета на шестую, седьмую или восьмую позиции. К этому показателю относятся дошкольники со средним уровнем негативного психического состояния и высоким уровнем негативного психического состояния. Цифра изменилась на 10%.

По результатам, полученным после эксперимента, видна

положительная динамика. Психическое состояние испытуемых изменилось с отрицательного высокого до среднего уровня на отрицательное психическое состояние низкого уровня и стало положительным у нескольких дошкольников.

Результаты повторного исследования ситуационной тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием проективного метода "Рисунок несуществующего животного", изображенного на рисунке 8 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 7].

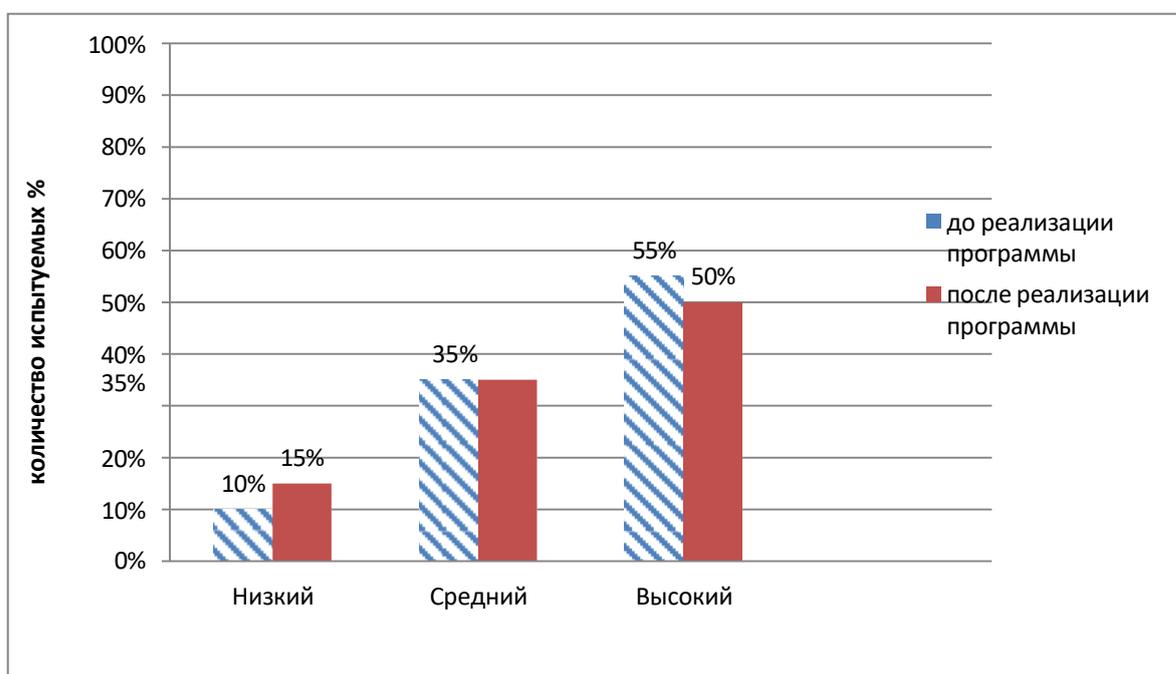


Рисунок 8 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста по проективной методике «Несуществующее животное» до и после реализации программы

С помощью проективной методики «Несуществующее животное» констатируем снижение уровня тревожности испытуемых. Ребята после прохождения коррекционной программы стали заштриховывать свои рисунки меньше. Явного нажима на карандаш почти не наблюдается. Испытуемые рисовали у своих несуществующих животных меньше, так называемых средств самозащиты от врагов, в виде рогов, зубов, шипов, колючек. Это говорит, что и агрессии стало меньше. У 15% испытуемых

низкий уровень тревожности. В работах данных детей не было выявлено ярко выраженных отклонений от нормы. Либо в ходе персональной беседы ими было дано объяснения, ситуации. Показатель изменился на 10%. Средний уровень тревожности составляет 35% дошкольников, в этих рисунках выявлены элементы, говорящие о среднем уровне тревожности: - высота рисунка больше 1/3 объема листа, либо меньше 2/3; - рисунок расположен в нижней части листа, либо в углу листа. Дети рисовали более теплыми оттенками цветов. Высокий уровень тревожности показали - 50% испытуемых. Нарисованные несуществующие животные расположились либо ниже, либо выше относительно центра бумажного листа. Дети активно и сильно надавливали карандашом, часто густо штриховали рисунок. Животному прорисовывали неадекватно большие глаза, опущенный вниз хвост, колючки в виде шипов, острые зубы, рога. В своих рисунках дошкольники преимущественно использовали темные и холодные оттенки и редко совсем теплые оттенки.

Для определения разницы между показателями одной и той же выборки до и после реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшего дошкольного возраста мы провели математическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Расчет был произведен по алгоритму:

1. Сначала я составила список испытуемых в алфавитном порядке.
2. Вычислила разницу между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («после» – «до»). Определили, что будет считаться типичным сдвигом и сформулировали гипотезу.

H₀ – ситуативная тревожность старших дошкольников снизилась случайно.

H₁ – ситуативная тревожность старших дошкольников снизилась после проведения психолого-педагогической коррекции.

3. Перевела разницу в абсолютные величины и записала их отдельным столбцом.

4. Проранжировала абсолютные величины разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Отметила ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Посчитали сумму рангов по формуле:

$T = \sum$, где - ранговые значения сдвигов с более редким знаком. $T=21$

7. Определила критические значения T для данного n (20) по таблице:

Таблица 1 – Критическое значение T

n	Ткр	
	0,01	0,05
20	43	60

8. Построила ось значимости:

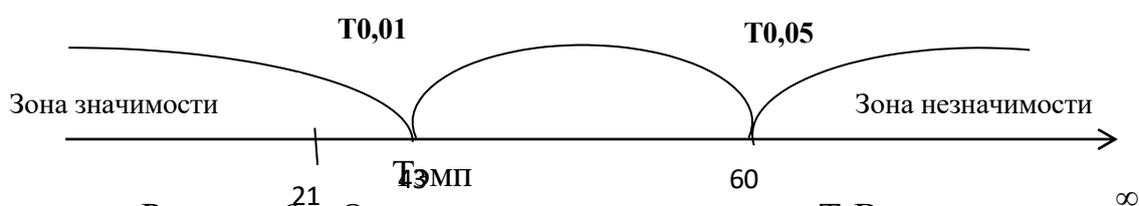


Рисунок 9 – Ось значимости по критерию Т-Вилкоксона

Полученная величина $T_{эмп}$ попала в зону значимости. А значит, гипотеза H_1 подтверждается, реализованная психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников повлияла на уровень ситуативной тревожности старших дошкольников, выявлена положительная динамика.

На основе произведенных подсчетов, мы приходим к выводу, что у испытуемых после проведения формирующего эксперимента по коррекции ситуативной тревожности произошли количественные и качественные

изменения. По методике Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен «Детский тест тревожности» количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 10%.

Количество испытуемых, со средним уровнем тревожности снизилось на 5%, низкий уровень тревожности снизился также на 5%.

По методике С.В. Велieвой «Паровозик» высокий уровень тревожности снизился на 10%, средний и низкий уровень тревожности снизился на 5%.

С помощью проективной методики «Несуществующее животное» подтвердились изменения уровня тревожности испытуемых. Тревожность дошкольников снизилась на 5%. Данные математической статистики подтвердили нашу гипотезу о том, что реализованная нами программа психолого-педагогической коррекции эффективна в снижении уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

3.3 Рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников для родителей и воспитателей.

Возраст детей, особенно старшего дошкольного возраста, имеет решающее значение для формирования личности ребенка. Поскольку основные качества и личностные качества формируются в этот период жизни и во многом определяют все последующее развитие. Особенно важно обратить внимание на то, какие начальные этапы качественного перехода к новым благоприятным типам отношений будут происходить между ребенком и окружающими за пределами его семьи, как изменится характер деятельности при поступлении в дошкольное образовательное учреждение. Изменение социальных отношений может вызвать у ребенка значительные трудности, которые ему будет трудно преодолеть самостоятельно. Многие дети в периоды адаптации к детскому саду, школе начинают испытывать неприятное тревожное состояние, эмоциональный

стресс, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми.

В это время особенно необходимо следить за сохранением психоэмоционального самочувствия и настроения ребенка. С этой целью мы разработали рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у старших дошкольников для родителей и педагогов [19, с. 176].

Рекомендации для родителей:

— необходимо понимать, понимать и принимать страх ребенка – он, как взрослый, имеет на это полное право. Всегда интересуйтесь его жизнью, его мыслями, чувствами, страхами. Научите его произносить это слово, вместе обсуждайте ситуации из жизни детского сада, вместе ищите выход из сложных ситуаций. Научите их делать полезные выводы на будущее из неприятных ситуаций, с которыми они сталкиваются – приобретается личный опыт, появляется возможность избежать еще больших проблем в дальнейшей жизни. Ребенок должен быть на 100% уверен, что, когда возникнет необходимость, он сможет обратиться к вам за поддержкой, помощью и просто добрым советом. Даже если "мелкие" проблемы ребенка кажутся вам несущественными, предоставьте ему право переживать, обязательно искренне посочувствуйте ("Да, это неприятно, больно, обидно"). И только выражая понимание и сострадание, вы помогаете найти выход из сложной ситуации, помогаете увидеть положительные стороны;

— помогите своему ребенку преодолеть страх – создайте все условия, в которых ребенок будет испытывать немного меньший страх. Если ребенок явно боится спрашивать дорогу у прохожих на улице, попросите другого ребенка поиграть с игрушкой, а затем сделайте это с ним. Поддержите его инициативу. Четко продемонстрируйте, как вы можете разрешить тревожную ситуацию;

— в сложных ситуациях не пытайтесь сделать все для ребенка –

предлагайте думать вместе и решать проблему, иногда достаточно просто вашего присутствия;

— если ребенок не говорит открыто о трудностях, но испытывает симптомы тревоги, поиграйте вместе, поиграйте в игру с солдатиками, куклами, возможными трудными ситуациями, возможно, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Игра позволяет вам увидеть возможные решения конкретной проблемы;

— заранее подготовьте взволнованного ребенка к переменам в жизни и важным событиям – уточните, что должно произойти;

— лучше поделиться своим беспокойством со своим ребенком в прошедшем времени: "Сначала я был напуган.... но потом это случилось... И мне это удалось";

— старайтесь искать преимущества в любой ситуации ("нет вреда без добра");

— важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их;

— сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими успехами / неудачами;

— научите своего ребенка (и научитесь сами) расслабляться (выполнять дыхательные упражнения, думать о хорошем, считать и т. д.) И адекватно выражать негативные эмоции;

— чтобы помочь ребенку преодолеть страх, вы можете использовать объятия, поцелуи, поглаживания по голове, то есть физический контакт;

— у оптимистичных родителей есть оптимистичные дети, а оптимизм - это защита от беспокойства.

Учителя могут получить следующие рекомендации:

— не вовлекать детей, которые мешают соревнованиям, в соревновательные мероприятия;

— не давите на тревожных детей с флегматичным и

меланхоличным типами темперамента, дайте им возможность действовать в своем обычном темпе (такого ребенка можно посадить за стол чуть раньше остальных, одеть его первым и т.д.);

- хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения;
- не заставляйте ребенка выполнять незнакомые действия (сначала просто дайте ему посмотреть, как это делают его сверстники);
- используйте игрушки и материалы, которые вы уже знаете, для работы с тревожными детьми;
- обеспечьте своему ребенку постоянное место за столом и детскую кроватку;
- попросите ребенка быть помощником воспитателя, когда ребенок не находится ни на шаг от него [36, с. 190].

Рекомендации по повышению самооценки ребенка:

- обращайтесь к ребенку по имени;
- хвалите его даже за незначительные успехи (при этом похвала должна быть искренней, и ребенок должен знать, за что его хвалили);
- отпразднуйте это в присутствии других детей;
- чтобы ребенок чаще участвовал в таких играх, как "комплименты". "Я дарю тебе зеркало", которое поможет тебе узнать много приятного о себе от других, посмотреть на себя "глазами других детей".

Рекомендации по снятию мышечного напряжения у ребенка:

- игры, связанные с физическим контактом;
- выполняйте упражнения на расслабление, техники глубокого дыхания, массажи и просто растирание тела;
- вы также можете устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого нужно подготовить маски, костюмы или просто старую одежду для взрослых. Участие в спектакле помогает встревоженным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут подготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), то игра доставит им еще больше

удовольствия; [37, с. 82].

Рекомендации о том, как научить ребенка управлять своим поведением:

— желательно, чтобы взрослый вовлек ребенка в совместное обсуждение проблемы (в детском саду вы можете поговорить со своими детьми в кругу об их чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях);

— желательно, чтобы каждый ребенок произнес вслух то, чего он боится. Попросите детей нарисовать свои страхи, а затем по кругу, показывая рисунок, расскажите о них. Такие разговоры помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников есть проблемы, похожие на те, которые, по-видимому, характерны только для них;

— нельзя сравнивать детей друг с другом – этот метод категорически запрещен (если речь идет о тревожных детях). Желательно избегать соревнований и занятий, которые приводят к тому, что достижения одних детей сравниваются с достижениями других. (Иногда даже такое простое мероприятие, как спортивная эстафета, может стать травмирующим фактором.) Лучше сравнить достижения ребенка с его собственными результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок вообще не справился с заданием, о нем ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь сделала аппликацию хуже всех" или "Ваш сын закончил рисунок последним" [цит. 71];

— если ребенок испытывает беспокойство при выполнении учебных заданий, не рекомендуется выполнять какую-либо работу, учитывающую скорость. Такого ребенка следует спрашивать в середине урока. Вы не можете адаптировать его и торопиться;

— обращаясь к встревоженному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним зрительный контакт: либо наклонитесь к нему, либо поднимите ребенка на уровень глаз;

— написание сказок и рассказов взрослыми учит детей выражать свои страхи и тревоги словами. И даже если вы приписываете их не себе, а

вымышленному персонажу, это помогает снять эмоциональный груз внутренних переживаний и в какой-то степени успокаивает;

— очень полезно играть в ролевые игры с детьми. Вы можете играть как в знакомые ситуации, так и в те, которые вызывают у ребенка особые опасения. Например, ситуация "Я боюсь учителя" дает вам возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру учителя; Ситуация "Я боюсь войны" позволяет вам играть с куклой, которая символизирует фигуру учителя;

— очень полезно играть с детьми в подвижные игры. Испуганные дети боятся двигаться. В подвижной эмоциональной игре ("война", «Казаки – разбойники") ребенок испытывает и сильный страх, и волнение, что помогает ему снять напряжение в реальной жизни;

— можно и нужно научить ребенка управлять собой даже в определенных, наиболее волнующих его ситуациях, в повседневном общении с ним [57, с. 168].

3.4 Технологическая карта внедрения результатов в практику

В рамках реализации психолого-педагогической программы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, представленная в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Далее нами подробно представлен процесс разработки и внедрения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, рассматривается в семи последовательных этапах.

Первый этап. «Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников».

Цель: изучить необходимые документы по предмету внедрения.

Содержание: Изучение и анализ анкет родителей, выявление детей с повышенным уровнем ситуативной тревожности.

Методы: наблюдение, тестирование, консультирование.

Формы: беседа с родителями и воспитателями д/с, детьми.

Второй этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение».

Цель: выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации детского сада и родителей детского сада.

Методы: формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов.

Формы: собрания для родителей и педагогов детского сада.

Третий этап. «Изучение предмета внедрения».

Цель: изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.

Содержание: изучение и анализ каждым воспитателем необходимые документы о предмете внедрения.

Методы: фронтально.

Формы: семинары, круглый стол.

Четвертый этап. «Опережающее освоение предмета внедрения».

Цель: создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ.

Формы: дискуссии.

Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения».

Цель: мобилизовать педагогический коллектив .

Содержание: анализ действующей группы по внедрению программы.

Повторное ознакомление с предметом внедрения программы, с методиками внедрения. Рассмотрение условий для внедрения программы.

Методы: сообщение о результатах работы.

Формы: педсовет, психологический практикум. Консультирование, семинар, практикум.

Шестой этап. «Совершенствование работы над темой».

Цель: совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

Содержание: совершенствование знаний, актуализация знаний по системному подходу. Создание методической базы для освоения внедрения программы.

Методы: наставничество, обмен опытом, анализ.

Формы: Конференция, собрание.

Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения.

Цель: изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

Содержание: изучение и обобщение внутри детсадовского опыта по проблеме исследования.

Методы: наблюдение, обмен опытом, поддержка.

Формы: открытые занятия, буклеты, стенды.

Итак, каждый из вышеперечисленных этапов предлагает от одного до нескольких подэтапов, определяющих суть работы психолого-педагогической коррекции.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать ряд практических рекомендаций для педагогов-психологов, и родителей по коррекции ситуативной тревожности.

В процесс коррекции тревожности должны быть вовлечены все субъекты воздействия – сами дети, родители (законные представители) и воспитателя. Работа должна осуществляться параллельно, чтобы охватить

всех участников и заинтересовать в проводимой работе.

Взаимодействие с детьми нужно строить как индивидуально, так и посредством групповой работы. В индивидуальных беседах можно оказать помощь в разрешении конфликтов, подсказать направления для развития, скорректировать какие-либо трудности в поведении, деятельности, межличностных отношениях с воспитателями, родителями, сверстниками. Групповые формы совместной деятельности позволяют детям раскрыть свои способности, реализовать организаторские и коммуникативные умения, стремление к общению и взаимодействию.

Важную роль в коррекции ситуативной тревожности играет педагог-психолог детского сада. В его задачи входит организация следующих мероприятий:

- диагностика, выявление проблем в личностном развитии, проблем в общении;
- разработка на основе результатов диагностики планов и программ индивидуальной и групповой работы;
- оказание консультативной помощи родителям детей, а также педагогам по вопросам коррекции ситуативной тревожности;
- организация и проведение игровых занятий по снижению тревожности;
- проведение бесед, оказание психологической поддержки воспитателям;
- коррекция негативных проявлений поведения, нарушений дисциплины.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно сделать вывод, что участие педагогов-психологов, воспитателей и родителей в коррекции ситуативной тревожности играет важнейшую роль.

Соответствие в работе и в повседневной жизни данным рекомендациям обеспечит сохранность психического здоровья детей.

Выводы по главе 3

Результаты методик показали, что большая часть детей испытывает чувство тревоги.

Испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Цель программы – осуществить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

В ходе достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.
4. Содействовать развитию творческих задатков.

Методы и техники, которые использовала в программе: релаксация, концентрация, функциональная музыка, игротерапия, телесная терапия, арт - терапия.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий. Экспериментальную группу разделила на четыре подгруппы, каждая по пять человек. Каждое занятие условно поделено на этапы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

На этапе пост-теста результаты уровней тревожности в контрольной группе в основном не изменились, можно лишь констатировать небольшие колебания в сторону уменьшения/увеличения. С помощью критерия Т. Вилкоксона я смогла доказать, что полученные различия в контрольной группе статистически незначимы.

У испытуемых экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и

качественные изменения. По методике Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен «Детский тест тревожности» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось на 10%.

По методике С.В. Велиевой «Паровозик» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось так же на 10%.

По методике «Несуществующее животное», тревожность снизилась у испытуемых на 5%.

Итак, данные математической статистики, с помощью критерия

Т. Вилкоксона, подтвердили гипотезу о том, что использованная мною программа психолого-педагогической коррекции эффективна в снижении уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Для родителей детей старшего дошкольного возраста рекомендуется: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, обыгрывайте тревожные для ребенка ситуации вместе, избегайте сравнений с другими детьми, отмечайте успехи ребенка. Для воспитателей рекомендуется: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив психолого-педагогическую литературу на тему тревожности, мы можем сделать вывод, что "тревога" – это состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к дурным предчувствиям.

В психологической сфере тревога проявляется в изменении уровня личных притязаний, снижении самооценки, решительности и уверенности в себе. Кроме того, существует обратная зависимость от тревожности с такими личностными характеристиками как: социальная активность, стремление к лидерству, решительность, независимость, эмоциональная стабильность, уверенность, работоспособность. Страх – это ожидание неприятностей, эмоциональный дискомфорт, предчувствие надвигающейся опасности. Причиной беспокойства может быть неадекватное восприятие самого субъекта.

Изучив и тщательно проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы дали понятию "тревога" следующее определение: тревога – это постоянно или ситуативно проявляющееся свойство человека входить в состояние повышенной тревожности, испытывать беспокойство и тревогу в определенных социальных ситуациях.

Ситуационная тревога проявляется в конкретной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности, а также фактической и ожидаемой оценкой, и характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, тревогой, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и со временем может меняться по интенсивности и динамике.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная черта каждой личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением его дистресса. В то же время существует оптимальный индивидуальный уровень полезного

беспокойства.

Тревога как определенный эмоциональный настрой, характеризующийся тревогой и страхом сделать что-то не так, быть неправильным, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, развивается ближе к семи-восемью годам, со многими неразрешимыми страхами и страхами, возникающими в более раннем возрасте. Основная причина, по которой дети дошкольного возраста страдают, – это семья. Существуют также гендерные различия специфические проявления страха. Интенсивность страха, степень тревожности у мальчиков и девочек различны.

Старший дошкольный возраст – сложный период, когда происходит активное развитие личности, уверенности в себе.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что психолого-педагогическая коррекция очень важна в образовательном процессе. Этому вопросу посвящено множество научных работ.

В целом психолого-педагогическую коррекцию можно назвать целостным процессом изучения личности ребенка, его формирования, создания условий для успешного функционирования во всех сферах деятельности и адаптации к социуму на разных этапах развития, который включает взаимодействие всех субъектов образовательного процесса.

Я хотела бы отметить, что тревожность у детей дошкольного возраста еще не является устойчивой чертой и относительно обратима при соответствующих психолого-педагогических мероприятиях.

В ходе исследования, я создала модель психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В квалификационной работе использовались такие методы, как моделирование и "Дерево целей".

Моделирование – это упрощенный мысленный или символический

образ объекта или объектной системы.

"Дерево целей" – это визуальное представление целей, построенное в иерархической цепочке; программа, в которой главная цель достигается путем выполнения дочерних целей.

Психолого-педагогическое исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольный и обобщающий.

В исследовании я использовала следующие методы:

1. Теоретический (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, постановка целей, моделирование).
2. Эмпирический (констатирующий и формирующий, экспериментальный, тестовый, проективные методы).
3. Методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Чтобы определить типы и уровни тревожности, я использовала диагностические методы:

- "тест на детскую тревожность" Р. Темпла, М. Дорки, В. Амен.
- "паровозик" С.В. Велиевой.
- проективная техника М.З. Дукаревич "Несуществующее животное".

20 детей испытуемых приняли участие в исследовании уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента. Исследование проводилось в МБДОУ Д/С № 125 г. Челябинска,

С помощью метода Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен "Тест на детскую тревожность" было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 35% (семь испытуемых) и низкий уровень тревожности у 15% (три испытуемых).

Используя методику С.В. Велиевой "Паровозик", было установлено, что 30% (шесть испытуемых) имеют высокий уровень тревожности; средний уровень тревожности составляет 45% (девять испытуемых).

У 55 процентов (одиннадцати испытуемых) был обнаружен высокий уровень тревожности с помощью проективного метода "несуществующее животное".

Результаты проведенных методов показали, что большинство детей испытывают чувство тревоги.

Испытуемые нуждаются в психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности.

Целью программы является проведение психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

В ходе достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Улучшить навыки детей в передаче своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально негативные переживания.
3. Сформировать коммуникативные навыки для, контроля своего поведение.
4. Поощрение развития творческих наклонностей.

Методы и техники, используемые в программе, – это расслабление, концентрация, функциональная музыка, игровая терапия, телесная терапия, арт-терапия.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий. Экспериментальная группа была разделена на четыре подгруппы по пять человек в каждой. Каждый урок условно разбит на этапы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

На этапе после тестирования результаты оценки уровня тревожности в контрольной группе практически не изменились, мы можем наблюдать лишь небольшие колебания в сторону уменьшения/увеличения. Используя Т-критерий Вилкоксона, я смогла продемонстрировать, что различия в контрольной группе были статистически незначительными.

Субъекты экспериментальной группы испытали количественные и

качественные изменения после формирующего эксперимента. Согласно методике Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен "Тест на детскую тревожность", количество детей с высокой ситуационной тревожностью сократилось на 10%. Количество детей с высоким уровнем ситуационной тревожности также сократилось на 10%, согласно методу С.В. Велиевой "Паровозик".

Используя метод "несуществующего животного", уровень тревожности у испытуемых снизился на 5%.

Таким образом, данные математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердили гипотезу о том, что используемая мной программа психолого-педагогической коррекции эффективна в снижении ситуационной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Родителям старших дошкольников рекомендуется: принимать своего ребенка таким, какой он есть, в сложных ситуациях не пытаться сделать все для ребенка, разыгрывать вместе тревожные для ребенка ситуации, избегать сравнений с другими детьми, отмечать успехи ребенка. Воспитателям рекомендуется не допускать, чтобы тревожные дети участвовали в соревнованиях, не настраивать тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей.

Конечно, необходимо увеличить количество упражнений по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста, чтобы в будущем результаты были выше.

Результаты исследования позволили нам на основе научной литературы разработать технологическую карту для внедрения результатов исследования в практику и дать практические рекомендации учителям и родителям по поддержанию комфортного, безопасного уровня тревожности.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков старших дошкольников может стать перспективным направлением исследований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва: Акад. проект, 2011. – 703 с. – ISBN 978-5-9916-4973-5.
2. Аккерман Н. Роль семьи в появлении расстройств у детей Семейная психотерапия / Н. Аккерман. – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2010. – 307 с. - ISBN 5-8046-0171-7
3. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребёнку?: учебно-методическое пособие / Е. Е. Алексеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 145 с. - ISBN: 978-5-9268-1233-3
4. Ануфриев А. Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А. Ф. Ануфриев, С. Н. Костромина. – Москва: Ось-89, 2011. – 224 с. - ISBN 5-86894-165-9.
5. Аракелов Н. Е. Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Е. Аракелов, Н. Шишкова // Вестник МГУ. – 2011–№1.–С.25-30. https://studbooks.net/2424015/psihologiya/spisok_literatury
6. Астапов В. М. Тревога и тревожность: хрестоматия / В. М. Астапов. – Москва: Питер, 2012. – 166 с. ISBN 978 -5-9292-0169-1
7. Барина И. Г. Экология взаимодействия взрослого и ребенка / И. Г. Барина // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 174-182.
8. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф. Б. Березин. – Москва: Питер, 2009. – 143 с. ISBN 978-5-272-00062-0
9. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва: Юрайт, 2007. – 366 с. http://elibr.gnpbu.ru/text/bozhovich_problemy-formirovaniya-lichnosti_2001/fs,1/

10. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва: Прайм-Еврознак, 2009. – 672 с. – ISBN 978-5-17-059582-2.
11. Варги А. Я. Современный ребенок: Энциклопедия взаимопонимания / под ред. А. Я. Варги, А. Б. Долгина. – Москва: Изд-во: Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2006. – 640 с. ISBN 5-94282-380-4
12. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Астрель, 2009. – 238 с. ISBN: 978-5-17-052715-1
13. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 544 с. ISBN: 978-5-4461-0896-1
14. Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И. Б. Дерманова. – Санкт-Петербург.: Речь, 2010. – 180 с. ISBN: 5-9268-0103-6
15. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа): монография / В. И. Долгова, М. Ю. Буслаева. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 212 с. ISBN 5-8227-0146-7
16. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 184 с. isbn:5-8227-0146-7
17. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова. – URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 11.10.2022).
18. Долгова В. И. Инновационные технологии деятельности педагога-психолога / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – Москва: КДУ, 2009. – 96 с. – ISBN 978-5-00086-516-3.
19. Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург: Питр, 2009. – 176 с. ISBN 5-469-00131-8

20. Драгунский В. В. Цветовой личностный тест: практическое пособие / В. В. Драгунский. – Минск.: Харвест, 2009. – 223 с.
21. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – 4-е изд. – Екатеринбург.: Деловая книга, 2010. – 176 с ISBN 985-433-497-Х..
22. Ермакова И. А. Психологические игры и упражнения / И. А. Ермакова. – Санкт-Петербург: Корона-принт, 2011. – 365 с. ISBN: 5-7931-0357-0
23. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 98 с. ISBN 5-225-00201-3
24. Иванова Н. Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / Н. Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 191 с. ISBN: 978-5-7057-2053-8
25. Изард К. Э. Страх и виды тревожности / К. Изард. – Санкт-Петербург.: Питер, 2011. – 144 с. ISBN: 5-314-00067-9
26. Карелин А. А. Психологические тесты / А. А. Карелин. – Москва: Юрайт, 2011. – 152 с. . ISBN 978-5-305-00226-3
27. Кащенко В. П. Педагогическая коррекция / В. П. Кащенко. – Москва: Просвещение, 2009. – 132 с. . ISBN 5-09-006330-3
28. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е. В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. – Ставрополь, 2013. – №7. – С. 16-20.
29. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. М. Костина. – Санкт-Петербург: Речь 2013. – 160 с. ISBN 5-9268-0158-3
30. Кочубей Б. И. Детские тревоги; что, откуда, почему? / Б. И. Кочубей // Семья и школа. – Москва, 2010. – №7. – С. 45-47. ISBN 5-07-000794-7

31. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко; под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011. – 512 с. ISBN: 978-5-6048116-3-4
32. Леви В. Л. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок / В. Л. Леви. – Москва: Торобоан, 2013. – 416 с. ISBN: 5-901226-04-6
33. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – Москва, 2011. – С. 78-88. ISBN: 978-5-9292-0167-7
34. Левис Ш. Ребенок и стресс / Ш. Левис. – Санкт-Петербург.: Речь, 1996. – 176 с. ISBN (EAN): 5-88782-163-9, 0-553-35319-5
35. Любова Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с подростками / Е. К. Любова, Т. Б. Моница. – Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 190 с. ISBN: 978-5-9268-1095-7
36. Лютова Е. К. Эффективное взаимодействие с детьми / Е. К. Любова, Т. Б. Моница. – Москва: Юрайт, 2015. – 175 с. ISBN: 978-5-9268-1095-7
37. Лютова Е. Н. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми / Е. К. Любова, Т. Б. Моница. – Москва: Генезис, 2010. – 90 с. ISBN 978-5-9268-1012-4
38. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2013. – 749 с. ISBN: 5-699-09766-X
39. Мухина В. С. Возрастная психология / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2012. – 456 с. ISBN 5-7695-0146-4
40. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй. – Москва: Питер, 2011. – 235 с. ISBN 5-04-008537-0
41. Неймарк М. З. Аффекты у детей и пути их преодоления / М. З. Неймарк // Советская педагогика. – 2010. – № 5. – С. 38-40.

42. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 4-е изд. – Москва: ВЛАДОС, 2009. – 688 с. ISBN 5-691-00552-9
43. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. – Москва: Трикола, 2011. – 352 с. ISBN 5-88415-008-3
44. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва: Просвещение, 2011. – 512 с. ISBN 5-89144-100-4
45. Первушина О. Н. Общая психология: методические указания / О. Н. Первушина. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2013. – 245 с.
46. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности / под ред. Т.В. Лаврентьевой. – Москва: Новая школа, 2011. – 146 с. ISBN: 5-296-00173-7
47. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 448 с. ISBN: 978-5-6048116-3-4
48. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: МОДЭК, 2010. – 307 с. ISBN 5—89502—089—5 (МПСИ)
49. Реан А. А. Психология растущего человека / А. А. Реан. – Санкт-Петербург.: Прайм-еврознак, 2011. – 304 с. ISBN 978-5-17-063962-5
50. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание / Ч. Рикрофт. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 243 с. ISBN 978-5-9292-0170-7
51. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие / Е. И. Рогов. – Москва: ВЛАДОС, 2012. – 384 с. ISBN978-5-17-145778-5
52. Савина Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. – 2011. – №4. – С. 11-30.
53. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 358 с. ISBN: 5-9268-0010-2

54. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2012. – № 6. – URL: <http://medpsy.ru>. (дата обращения: 13.11.2022)
55. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов / А. С. Спиваковская. – Москва: Просвещение, 2013. – 92 с.
56. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 244 с. ISBN:5-9268-0276-8
57. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога – родителям / С. С. Степанов. – Москва: Педагогика-Пресс, 2013. – 168 с. ISBN 5-7155-0686-7
58. Столин В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. – Москва Эксмо, 1983. – 284 с.
59. Столяренко Л. Д. Социальная психология: учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Москва: Феникс, 2012. – 493 с. ISBN: 978-5-222-14512-8
60. Титаренко В. Я. Семья и формирование личности / В. Я. Титаренко. – Москва: Мысль, 2012. – 352 с.
61. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2011. – 185 с.
62. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Москва: Просвещение, 2010. – 457 с. ISBN978-5-4461-1441-2
63. Фром Э. Бегство от свободы / Э. Фром. – Москва: Высшая школа, 2012. – 272 с. ISBN:978-5-17-091681-8
64. Хухлаева О. В. Лабиринт души. Терапевтическая сказка / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – Москва: Академический Проект, 2012. – 176 с. ISBN: 9785829120719

65. Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе // Принципы развития в психологии. – М. 2008 – С. 316-335. ISBN 978-5-9292-0170-7

66. Чиркова Т. И. Психологическая служба в детском саду: учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования / Т. И. Чиркова. – Москва: Педагогическое общество России, 2011. – 255 с.

67. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова; под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 2012. – 160 с.

68. Юнацкевич П. И. Как выйти из невроза? Практические советы психолога / П. И. Юнацкевич, В. А. Кулганов. – Москва: Антон, 2013. – 123 с. ISBN: 978-5-6048116-3-4

69. Cumings S., Rapee RM. Social anxiety and self-protective communication style in close relationships // Behaviour Research and Therapy. (Камингс С., Рапи Р.М. Социальная тревожность и самозащитный стиль общения в близких отношениях // Поведенческие исследования и терапия). 2010. Том 48(2). С. 87-96.

70. Ineerey E.A., Kring A.M. Interpersonal consequences of social anxiety // Journal Abnormal Psychology (Инири Э.А., Кринг А.М. Межличностные последствия социальной тревожности // Журнал аномальной психологии). 2007. Том 116(1). С. 125-134.

71. Sluis R.A., Boschen M.J. Fear of evaluation in social anxiety: mediation of attentional bias to human faces // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry (Слуис Р.А., Бошен М.Дж. Страх оценки при социальной тревожности // Журнал поведенческой терапии и экспериментальной психиатрии). 2014. Vol. 12 (4). P. 122-130.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

«Детский тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Рисунок	Высказывание ребенка	Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Ключ, интерпретация. Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности;

б) средний уровень тревожности; в) низкий уровень тревожности
Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Стимульный материал к тесту для девочек

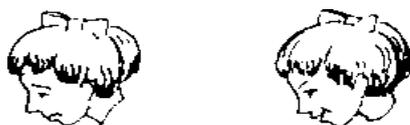
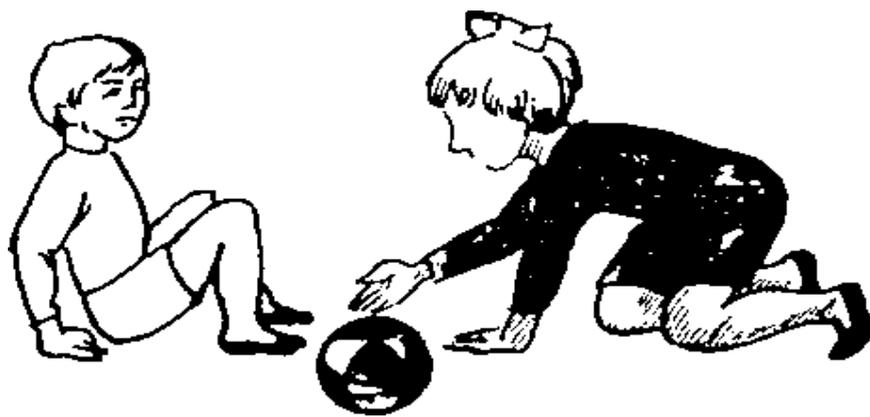


Рисунок 1

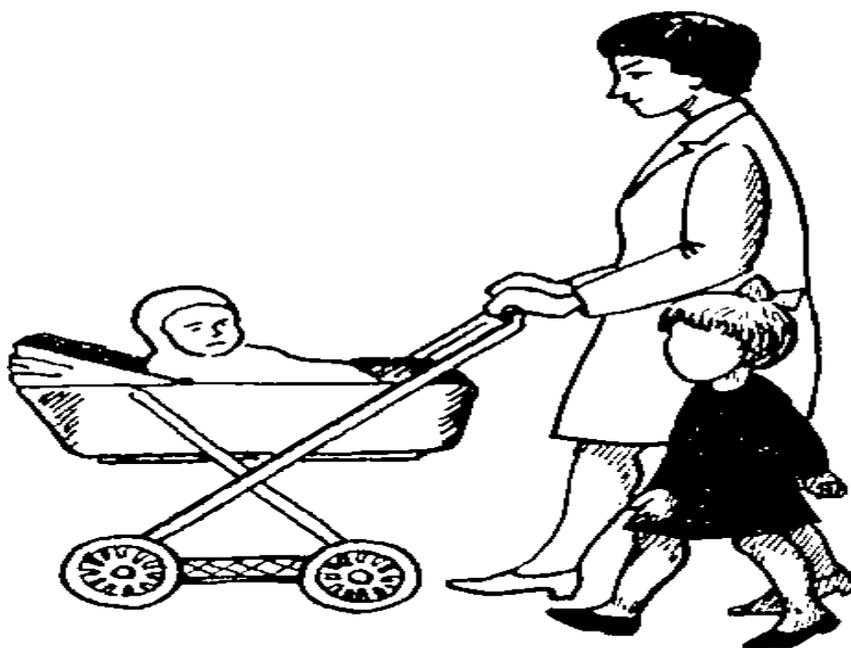
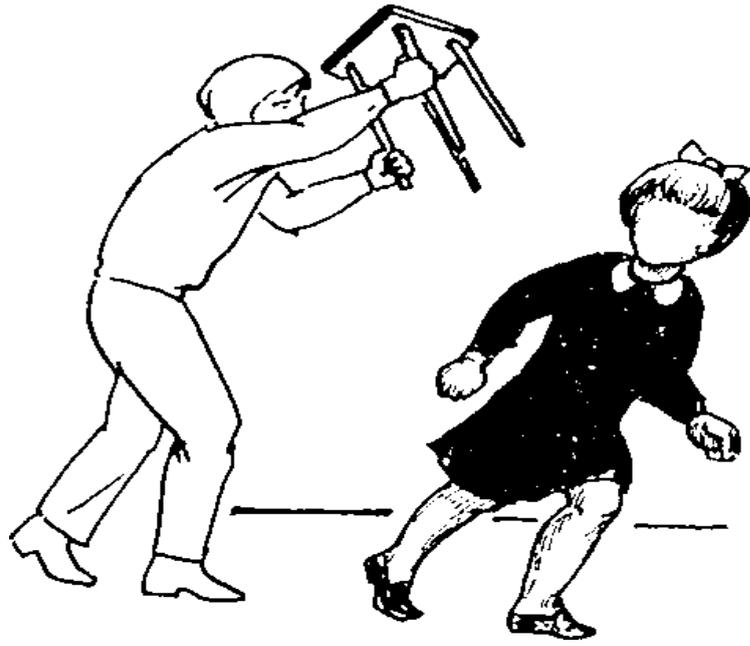


Рисунок 2

Рисунок 3



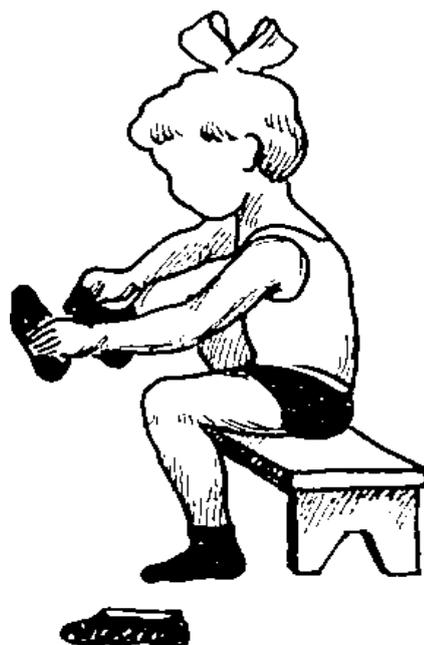


Рисунок 4

Рисунок 5

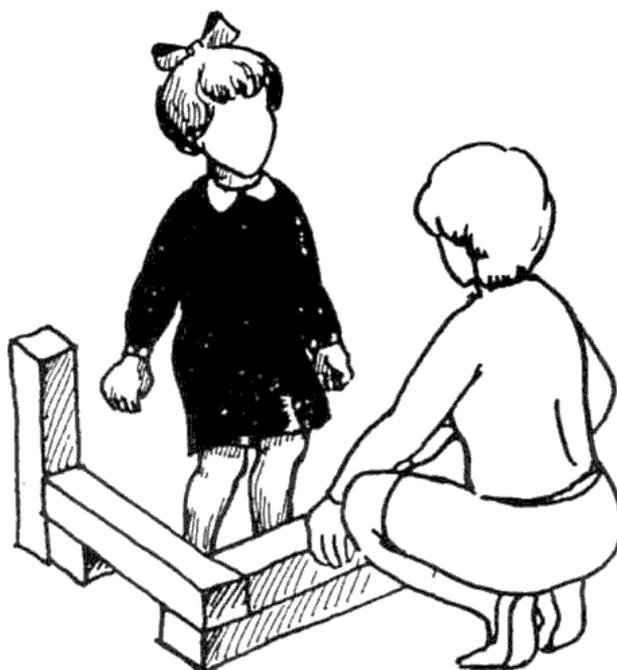




Рисунок 6

Рисунок 7

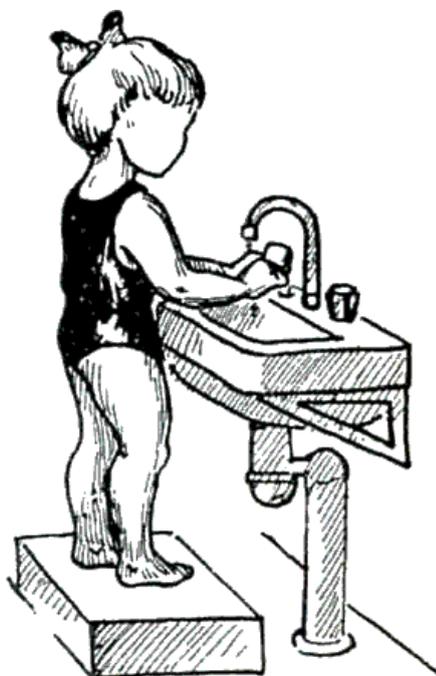




Рисунок 8

Рисунок 9



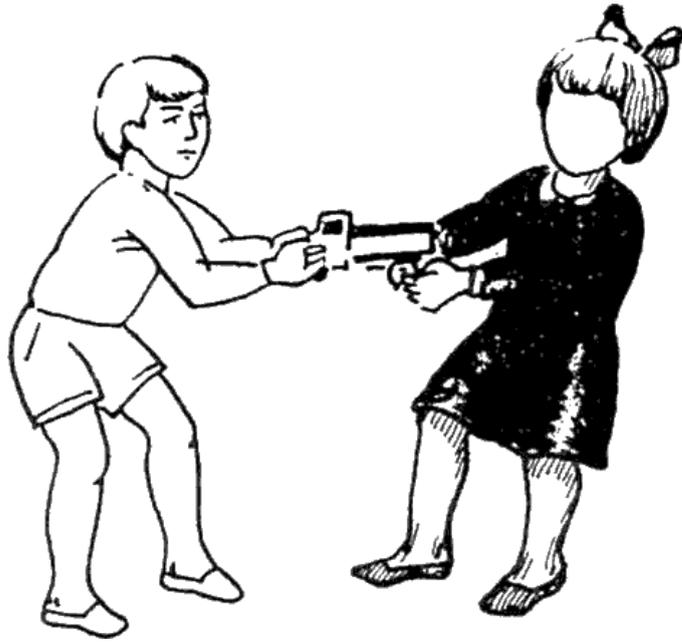


Рисунок 10

Рисунок 11

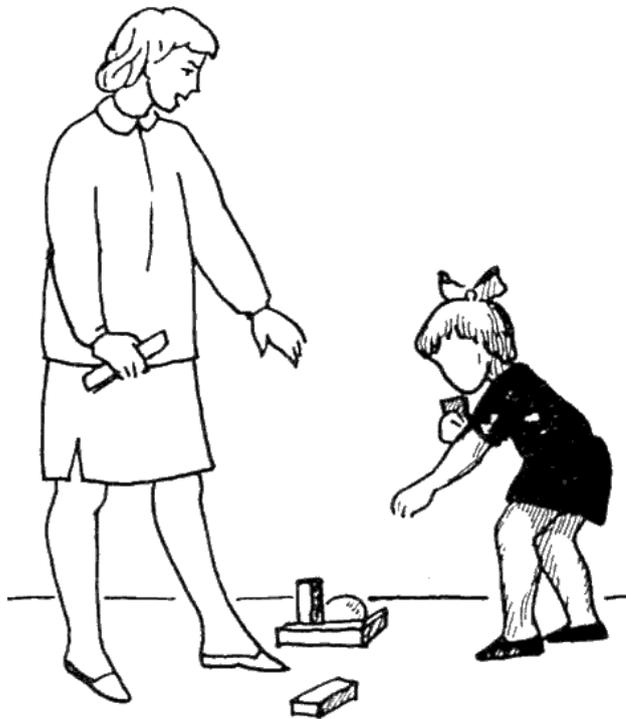
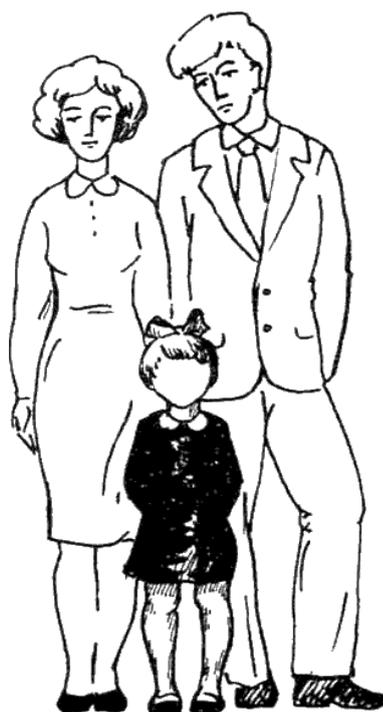




Рисунок 12

Рисунок 13



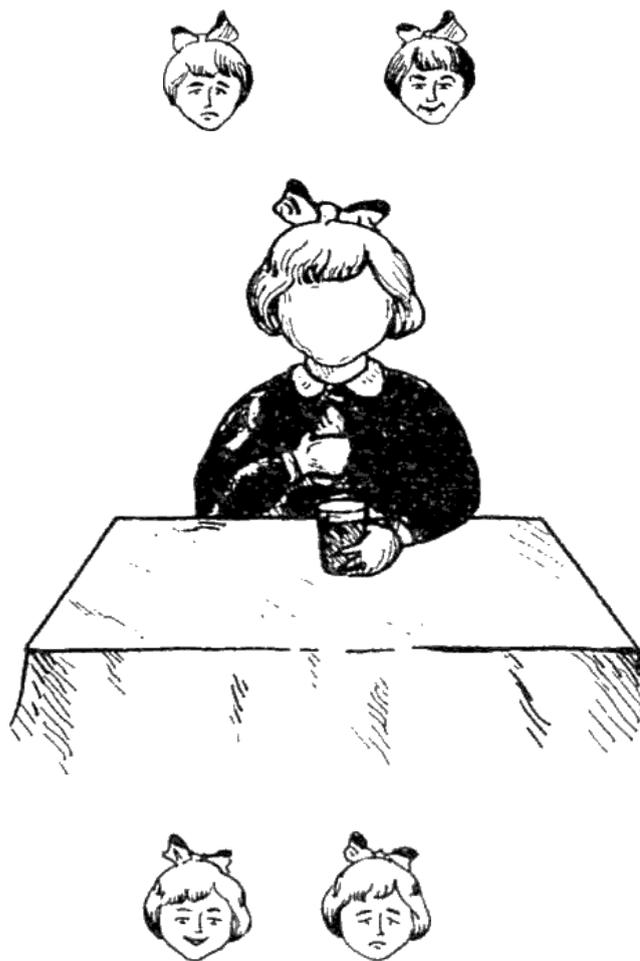


Рисунок 14 Методика С.В. Валиевой «Паровозик».

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде. Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: "Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д." Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики. Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

Обработка данных

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета

на вторую позицию; черный, серый, коричневый - на третью; красный, желтый, зеленый - на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый - на вторую; красный, желтый, зеленый - на седьмую, синий - на восьмую.

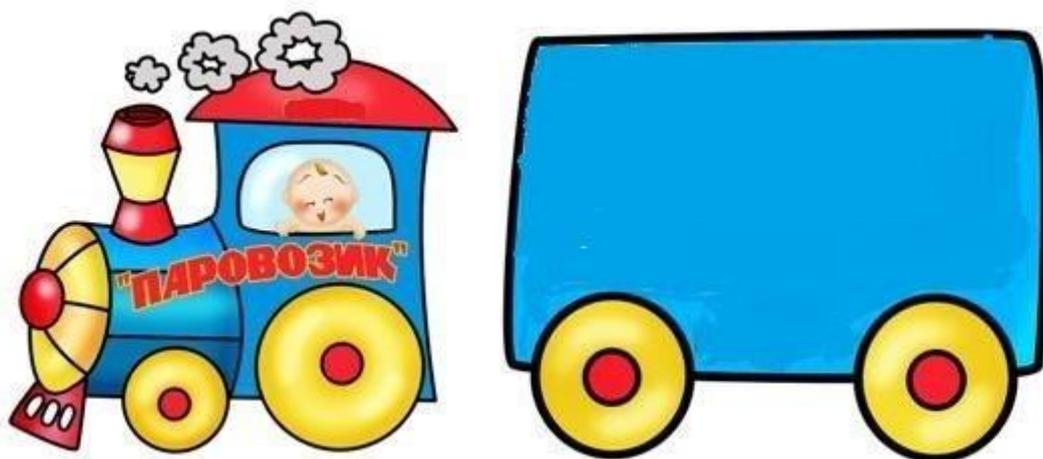
3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий - на седьмую; красный, желтый, зеленый - на восьмую позицию.

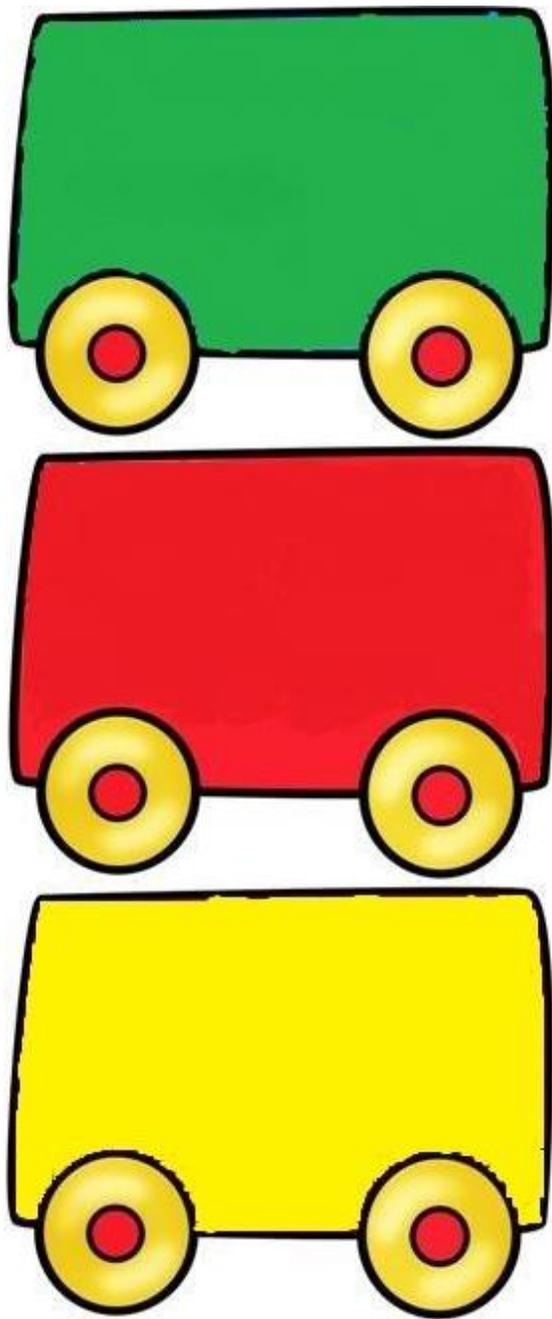
Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее трех, то психическое состояние оценивается как позитивное, при 4-6 баллах - как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7 - 9 баллах - как НПС средней степени; больше 9 баллов - НПС высокой степени.

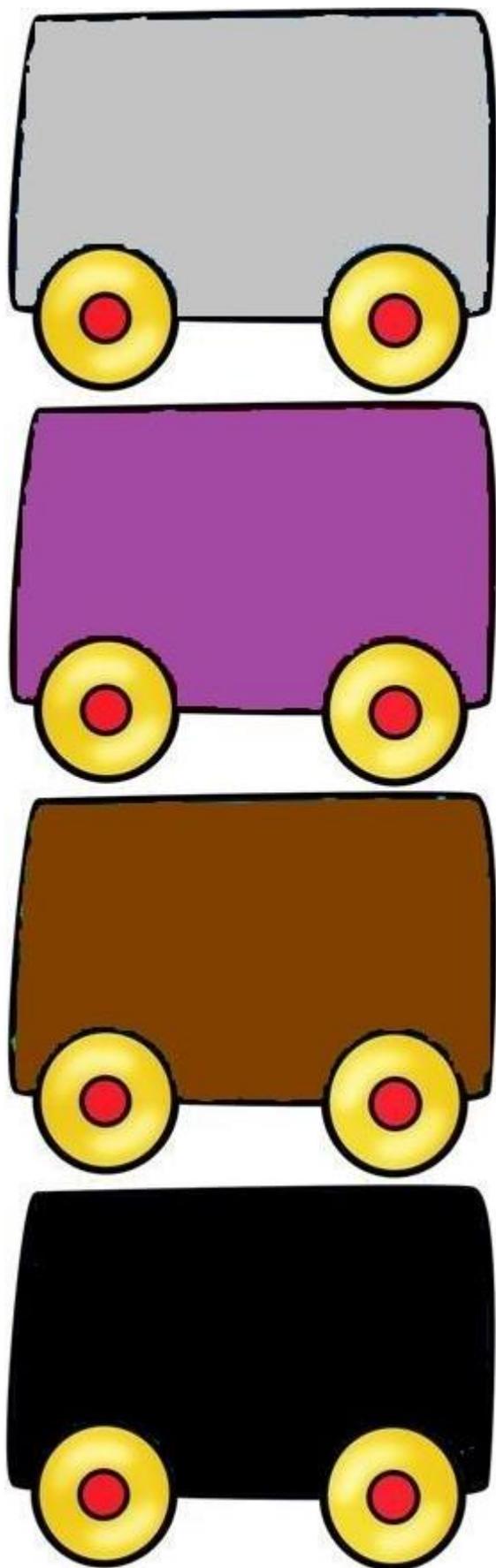
Оценка результатов

3 балла - негативное психическое состояние низкой степени 2 балла - негативное психическое состояние средней степени 1 балл - негативное психическое состояние высокой степени

Стимульный материал по методике С.В. Велиевой «Паровозик».







Методика М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»

Инструкция

Испытуемому выдается лист бумаги и карандаши. Особое внимание уделите следующему: 1. Попросите ребенка нарисовать несуществующее животное. Мотивируйте малыша фразами: «Я хочу увидеть, как ты фантазируешь»; «Придумай и нарисуй такое животное, которого никогда и никто до тебя не изображал»; «Вообрази создание, которое не встречается в сказках, мультфильмах или компьютерных играх».

2. Малыш может отказаться от работы, объяснив, что нарисовать несуществующее животное он не в состоянии, потому что просто не знает, как это сделать. Иногда ребята говорят, что не способны что-либо придумать. Постарайтесь ободрить кроху, пояснив ему, что для выполнения задания особого таланта совершенно не нужно. Ведь следует рисовать животное, которого в природе не существует, поэтому совершенно не важно, каким оно будет изображено.

3. Если ребенок все равно продолжает длительное время думать и не начинает рисовать, мягко порекомендуйте ему начать свое творчество. А в дальнейшем, по ходу рисования, у него обязательно придумаются и добавятся детали.

4. После окончания работы спросите у ребенка, какое название он даст своему животному. 5. Если возникает необходимость, следует выяснить, каким частям тела соответствуют нарисованные детали.

6. Иногда кроха изображает известных обычных животных. В этом случае рекомендуется повторить работу. При этом попросите изобразить именно несуществующее животное. Для детей, которым такое задание может показаться действительно очень сложным, имеется своя методика, помогающая ребенку справиться с заданием.

Вопросы:

1. Где живет данный персонаж?
2. Чем он питается?
3. Что он любит делать?
4. Твой персонаж живет один или в компании с кем-то еще?
5. Чем занимается такое животное?
6. Что животное не любит больше всего?
7. Твой герой имеет друзей?Какие они?
8. Есть ли у животного враги? Кто это?Почему они стали его врагами?
9. Животное боится чего-то или ему ничего не страшно?
10. Каких размеров твой персонаж?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старших дошкольников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике « Детский тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	15	средний
2	Б. В.	19	средний
3	Б. Д.	22	высокий
4	В. А.	12	средний
5	Г. П.	23	высокий
6	Д. С.	21	высокий
7	Е. А.	18	средний
8	К. Т.	9	низкий
9	Л. В.	22	высокий
10	М. С.	21	высокий
11	П. С.	11	низкий
12	Р. К.	23	высокий
13	С. В.	16	средний
14	Т. А.	17	средний
15	У. Т.	26	высокий
16	Ф. Р.	29	высокий
17	Х. Д.	12	низкий
18	Ч. Н.	26	высокий
19	Ю. Е.	34	высокий
20	Ю. Д.	18	средний

Итого: Низкий уровень ситуативной тревожности- 15% (3 человека) Средний уровень ситуативной тревожности- 35% (7 человек) Высокий уровень ситуативной тревожности- 50% (10 человек)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике С.В. Велиевой «Паровозик»

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	10	высокий
2	Б. В.	7	средний
3	Б. Д.	9	средний
4	В. А.	11	высокий
5	Г. П.	10	высокий
6	Д. С.	9	средний
7	Е. А.	5	низкий
8	К. Т.	4	низкий
9	Л. В.	12	высокий
10	М. С.	8	средний
11	П. С.	10	высокий
12	Р. К.	8	средний
13	С. В.	8	средний
14	Т. А.	6	низкий
15	У. Т.	9	средний
16	Ф. Р.	5	низкий
17	Х. Д.	5	низкий
18	Ч. Н.	11	высокий
19	Ю. Е.	8	средний
20	Ю. Д.	4	низкий

Итого: Низкий уровень тревожности- 25% (5

человек) Средний уровень тревожности-
45% (9 человек)

Высокий уровень тревожности- 30% (6 человек)

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	12	высокий
2	Б. В.	8	средний
3	Б. Д.	9	средний
4	В. А.	12	высокий
5	Г. П.	10	высокий
6	Д. С.	8	средний
7	Е. А.	7	средний
8	К. Т.	11	высокий
9	Л. В.	10	высокий
10	М. С.	11	высокий
11	П. С.	7	средний
12	Р. К.	12	высокий
13	С. В.	10	высокий
14	Т. А.	4	низкий
15	У. Т.	9	средний
16	Ф. Р.	6	средний
17	Х. Д.	9	средний
18	Ч. Н.	11	высокий
19	Ю. Е.	10	высокий
20	Ю. Д.	4	низкий

Итого: Низкий уровень тревожности- 10% (2 человека)

Средний уровень тревожности- 35% (7 человек)

Высокий уровень тревожности- 55% (11 человек)

Таблица 2.4 – Обобщенные результаты диагностики исследований констатирующего эксперимента

№	«Детский тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.		Методика С.В. Велиевой «Паровозик»		Методика М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»		Общая	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	15	средний	20	высокий	12	высокий	47	высокий
2	19	средний	18	средний	8	средний	45	средний
3	22	высокий	14	средний	9	средний	45	средний
4	12	средний	20	высокий	12	высокий	44	высокий
5	23	высокий	22	высокий	10	высокий	55	высокий
6	21	высокий	17	средний	8	средний	46	средний
7	18	средний	7	низкий	7	средний	32	высокий
8	9	низкий	5	низкий	11	высокий	25	низкий
9	22	высокий	21	высокий	10	высокий	53	высокий
10	21	высокий	15	средний	11	высокий	47	средний
11	11	низкий	22	высокий	7	средний	40	средний
12	23	высокий	19	средний	12	высокий	54	высокий
13	16	средний	18	средний	10	высокий	46	высокий
14	17	средний	7	низкий	4	низкий	28	низкий
15	26	высокий	17	средний	9	средний	52	высокий
16	29	высокий	9	низкий	6	средний	44	средний
17	12	низкий	9	низкий	9	средний	30	низкий
18	26	высокий	20	высокий	11	высокий	57	высокий
19	34	высокий	13	средний	10	высокий	57	высокий
20	18	средний	10	низкий	4	низкий	32	низкий
	Итого		%		Кол-во человек			
	высокий		50%		10			
	средний		30%		6			
	низкий		20%		4			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

ЗАНЯТИЕ 1

"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, повышение самооценки.

Упражнение "Росточек под солнцем"

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку. Упражнение "Доброе утро..."

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга «Доброе утро Саша ... Оля...» и т.д. , которые нужно пропеть .

пропеть .

Упражнение "Что я люблю ?"

Дети в кругу , каждый говорит по очереди , что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Упражнение "Качели"

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

Упражнение "Угадай по голосу"

Один из игроков выходит за двери , остальные должны обнаружить , кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей". Сказка «Друзья»

Жил на свете один маленький мальчик. И был у него маленький котенок. Котенок был рыжий, пушистый и очень ласковый.

Как-то раз мальчик взял котенка и пошел с ним в парк. В этом парке была полянка, где мальчику с котенком очень нравилось играть вместе. Они пришли.

Вокруг цвели

цветы, летали бабочки. Котенок любил бегать за бабочками, пытаясь их поймать. А бабочки, весело смеясь, ловко вылетали из-под самых его лапок. В этот день было очень тепло. Мальчик лег на траву под дерево и уснул. А котенок играл около него. И вдруг на поляну прилетела очень красивая бабочка. Самая красивая из всех, что котенок когда-нибудь видел. Котенок побежал за ней. А бабочка перелетала с цветка на цветок, все дальше и дальше в парк, а потом поднялась высоко-высоко... и улетела. Оглянулся котенок вокруг — он совсем один, в незнакомом месте. Побежал он обратно и вдруг... провалился в яму. Яма была глубокая, и котенок никак не мог из нее выбраться. Котенок громко и жалобно замыкал. Но мальчик был далеко и крепко спал — он не услышал. Котенку стало страшно. «Неужели мне теперь придется всю жизнь просидеть в этой яме?

— думал котенок. — Как плохо мне здесь одному, и как будет плакать мальчик, когда проснется и не найдет меня». Но котенок был очень-очень умный. Он сел и стал думать, как ему выбраться из ямы. Думал-думал и придумал: «Стенки у ямы из мягкой земли, если я стану соскребать со стен землю, то получится горка, и я смогу взобраться на нее и вылезти из ямы». Так он и сделал. Он выбрался из ямы грязный, но очень счастливый. Он прибежал на полянку к мальчику, который проснулся и искал везде своего маленького друга. Мальчик взял котенка на руки, обнял его и понес домой. Дома он вымыл котенка и напоил его молоком. И оба были счастливы.

ЗАНЯТИЕ 2

"МОЁ ИМЯ"

Цель : раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Упражнение "Узнай по голосу"

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по- другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от

имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий.т.д.

Игра "Разведчики"

Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

Рисунок самого себя

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе; в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья. Упражнение "Доверяющее падение"

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

Сказка «Широкое небо»

Если забраться достаточно высоко — так высоко, как летают птицы, то с высоты можно увидеть много интересного, например, дома. Когда птицы пролетают над городом, они видят очень много домов, а рядом с домами всегда есть дворы, а в этих дворах всегда бегают ребяташки, играют... Так думал маленький Бумажный Самолетик, грустно глядя в окно. Бумажный Самолетик лежал на подоконнике одного из таких домов и смотрел во двор, такой двор, каких птицы видят бесконечно много, пролетая там,

в небе.

В голубом небе.

Когда-то Самолетик был обыкновенным листом в тетрадке, и тогда все было гораздо проще. Он не думал ни о том, кем ему быть, ни о том, что он будет делать. Да, собственно, ему это было и не интересно, потому что тогда он еще ничего не знал о небе.

Когда листочек (он тогда думал, что он просто листочек, вот умора!) вырвали из тетрадки и стали складывать, он удивился и хотел было возмутиться таким вольным обращением, как вдруг почувствовал, что он уже не листочек, а нечто другое. Он еще не знал, что стал Самолетиком, он просто посмотрел на свою тетрадку, где оставались его друзья-листочки, и понял, что пора с ними прощаться, ведь у него впереди новые приключения! Быстро попрощавшись со своими друзьями, он посмотрел вокруг.

Оказалось, что он не замечал такого громадного количества совершенно потрясающих

вещей! Он увидел, что, кроме мальчишки, который его сделал, есть еще много мальчишек и девчонок — детей, и есть какие-то большие люди — дети называли их учителями. Еще он увидел, что вокруг стоят парты, а на них лежит много разных ручек, карандашей и тетрадок с множеством таких же листочков, каким и он сам был недавно, а еще увидел другие листики, сложенные так же, как и он сам. Они-то и рассказали ему, что он теперь

— Бумажный Самолетик и может ЛЕТАТЬ. В тот день он увидел много чего еще, но главное — он увидел НЕБО.

Уроки закончились, ребята побежали в школьный двор, и тогда Самолетик в первый раз ВЗЛЕТЕЛ. Он летел не очень высоко, но то, что он увидел, его потрясло — земля отдалялась от него, он мог парить над ней. И еще что-то такое показалось там, наверху, — что-то огромное, очень синее и очень красивое, и это называлось — НЕБО. Мало-помалу он научился взлетать совсем высоко, весело подмигивая удивленным голубям. Он взлетал все выше и выше, и ему все хотелось узнать, как же широко небо? И чем выше он взлетал, тем дальше простиралась небесная синь.

Бумажный Самолетик летал целый день и под вечер немного устал. Когда уже стемнело, усталый Самолетик опустился на подоконник. Ему не хотелось возвращаться на землю, он хотел смотреть, как летают листья, поднимаемые ветром, но неожиданно заснул.

А теперь Бумажный Самолетик смотрел в закрытое окно, его кто-то закрыл, пока Самолетик спал. Два толстых, пыльных стекла и еще РЕШЕТКА. Зачем люди делают решетки? Этого Самолетик не знал, да и не стремился узнать. Он хотел во двор, он хотел летать.

Раздался скрип открываемой двери, и кто-то стал вприпрыжку подниматься по лестнице.

-Ух ты! Да это же мой Летун! — услышал Самолетик знакомый голос. Он обернулся и увидел мальчишку, который его вчера сделал. - Мой самолетик нашелся!!! — радостно воскликнул мальчишка и схватил Самолетик. Бумажный Самолетик улыбнулся.

-Ну что ж, сейчас пойду в школу и расскажу листочкам о том, как я вчера летал, — довольно бурчал Самолетик за пазухой у непоседливого мальчишки. — А потом — снова во двор, летать, и может, я сегодня все-таки узнаю, какова же ширина НЕБА!

ЗАНЯТИЕ 3

"НАСТРОЕНИЕ"

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, повышение самооценки.

Упражнение «Серебряное копытце» Взрослый обращается к детям:

«Представьте, что каждый из вас — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ноге — серебряное копытце. Как только ты стукнешь трижды копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя другие люди не могут увидеть этих монет, они чувствуют доброту, ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, хотят с тобой дружить, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

Упражнение "Возьми и передай"

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение "Неваляшка"

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

Упражнение "Превращения" Психолог предлагает детям:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; Рисунок на тему "Моё настроение"

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили. Упражнение "Закончи предложение"

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

История со счастливым концом

Давно это было, так давно, что уже никто и не помнит, где точно это случилось.

А было все так.

В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Дала, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и дорос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана иностранку, фрау Плюс. Иностранка была образованная и кто муже очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зову ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное: «Иванушка», она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванушка-дурачок, наверное». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот Иванушке было

невесело. Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувырком. Фрау Плюс ему объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, — так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.

А фрау начала понемногу сердиться, что не получается у Ивана ничего. Да и сам Иванушка перестал верить в свои способности обучиться заморским наукам. От таких невеселых мыслей поднялась у Ивана температура, закружилась голова. Тут и мамки с няньками всполошились: «Царский сын болен!» Поднялась во дворце суматоха, уложили больного в постель.

Лежит Иван в кровати, хворает. От нечего делать стал он солнечных зайчиков по стене пускать. И попал один зайчик на зеркало, а зеркало то было не простое, а волшебное: в нем все, о чем мечтаешь, отображалось. И видит в нем Иванушка себя здоровым, румяным и умным в тот самый момент, когда он ответ решенной задачки на доске пишет. А рядом с ним, кто бы вы думали?.. Фрау Плюс. Сидит и аккуратными печатными буквами тетрадь нашему герою подписывает: «Тетрадь по математике Ивана- царевича». Увидел это Иван и так обрадовался: «Значит, она меня вовсе не глупым считает, а умелым и способным!» Обрадовался Иванушка да от радости на кровати подпрыгнул так, что на этот шум полцарства сбежалось. Поглядели няньки на Иванушку — а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счет.

Тут и сказке конец. **ЗАНЯТИЕ 4. "НАСТРОЕНИЕ"**

Цель : осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.

Упражнение "Волны"

Взрослый включает кассету с записью шума моря (или спокойную музыку) и предлагает детям представить, что они оказались на берегу моря: «Волны, одна за другой, набегают на берег, касаются ваших ног. Волны шепчутся друг с другом. И если бы мы понимали их язык, мы могли бы узнать, о чем они говорят... Наверное, у них тоже бывает разное настроение. Давайте попробуем догадаться, какое оно, и покажем это настроение». Взрослый называет эмоции, которые они уже обсуждали с детьми.

Дети берут по две голубые ленточки и «превращаются» в морские волны, показывая с помощью лент разное настроение: радость, грусть, страх, беспокойство, удивление и т. д.

Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеек . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

Игра "На что похоже моё настроение?"

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

Упражнение "Ласковый мелок"

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

Упражнение "Угадай что спрятано в песке?"

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

Рисование на тему "Автопортрет"

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

Сказка о Синеглазке

За морями, за горами, где-то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за

ее ярко- синие лучистые глаза назвали ее родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья — прячется под камушки. Пряталась Речка-Синеглазка день ото дня и от этого становилась все извилистее. Синеглазка очень скучала, ведь у нее совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она все время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Кругом только молчаливые дубы и скучные тополя. Грустила Синеглазка, слезы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слез. И шло бы все по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

Прячась за деревьями, текла себе Синеглазка от пригорка к полянке, от полянки к лужайке, и вдруг услышала Речка вдали чей-то крик. В первую минуту Синеглазке очень захотелось спрятаться, но любопытство потянуло ее к тому месту, откуда доносился крик. Подкравшись поближе, Речка ясно услышала, как чей-то тоненький беззащитный голосок просил о помощи. Тогда, подкравшись еще ближе, Синеглазка разглядела среди кустов маленький ручеек, в который свалился большой, тяжелый камень. И как бы ручеек ни старался, не хватало сил бедняжке сдвинуть его. Долго стояла в нерешительности Речка- Синеглазка. А потом вопреки своей застенчивости и неуверенности, набравшись смелости, собрала воедино все свои воды и, закрыв глаза, направилась прямо на камень... Даже такой огромный камень не стерпел напора Синеглазки и укатился прочь. Синеглазка осторожно приоткрыла свои ярко-синие глаза и слегка покраснела, увидев прямо перед собой Ручеек.

- Здравствуй, я Ручеек Жур-Жур. Спасибо тебе за мое спасение. Как тебя зовут, отважная незнакомка?

Речка опустила глаза и прожурчала в ответ: «Синеглазка». С тех пор Речка-Синеглазка и Ручеек Жур-Жур стали неразлучны. Текут они рука об руку, и, говорят, не найти на свете лучше друзей. А все лисята, бельчата, зайчата и медвежата очень любят поиграть с ними и побегать наперегонки. Вы спросите, что же стало с неуверенностью Синеглазки? Синеглазка победила ее. Она стала уверенной в себе полноводной рекой и краснеет теперь очень редко, разве что когда вспоминает, как пряталась за кустами.

ЗАНЯТИЕ 5

"НАШИ СТРАХИ"

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.

Упражнение "Врасти в землю"

Взрослый вспоминает вместе с детьми героев литературных произведений, фильмов, телепередач, демонстрирующих уверенное поведение. Желательно рассказать о тех преимуществах, которые люди получают благодаря уверенной позиции в жизни.

Ведущий произносит: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека. Запомни свои ощущения в этой позе уверенности».

Упражнение "Петушиные бои"

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

Упражнение "Расскажи свой страх"

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими.

Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.." Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение "Чужие рисунки"

Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Упражнение "Дом ужасов"

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Сказка «Как черепашонок до моря добирался»

В один прекрасный солнечный день на берегу моря в песке начали происходить очень интересные события: из яиц, отложенных черепахой-мамой несколько месяцев назад, стали вылупляться черепашата.

Те из них, кто вылупился раньше других, выбирался из песка и устремлялся к морю. Те, кто уже почти выбрался из скорлупы, торопились за своими братьями и сестрами. А самый маленький и слабый черепашонок, по имени Юю, никак не мог вылупиться, поскольку скорлупа вокруг него была плотной и толстой. Он все время крутился, расширяя выход то передними, то задними лапками, и часто делал передышку, чтобы набраться новых сил. Все черепашата уже вылупились и выползли из песка, а Юю, поработав задними лапками, поворачивался в скорлупе кругом,

высовывал наружу крохотную, сморщенную, печальную рожицу и убеждался, что все его братья и сестры уже давно выбрались из скорлупы и теперь ползут все дальше к морю.

«Подождите меня!» — хотел крикнуть он, но его сил хватило лишь на тихий шепот.

Тогда Юю собрал остатки сил, скорлупа лопнула посередине, он выбрался на поверхность и пополз по песку, неся одну половину скорлупы на спине. Все остальные черепашата давно уже были в пути, некоторые почти доползли до моря, а Юю намного отстал от них, и ему предстояла еще долгая дорога.

Ярко светило солнце, море тихо плескалось совсем рядом, и Юю изо всех сил старался добраться до него поскорее. Но тут он, к ужасу своему, увидел, как птицы, парящие высоко над берегом, с пронзительным криком бросались на черепашат, хватали их и

взмывали с ними ввысь. Мало кому из его братьев и сестер удавалось избежать этой печальной участи. Юю струсив., спрятался под ближайшим камнем. Там он просидел до вечера, когда неугомонные птицы наконец покинули берег и вернулись на ночь в свои гнезда.

С наступлением темноты оставшиеся в живых черепашата появились из разных укрытий и, усиленно работая всеми четырьмя лапами, поползли к морю. Юю тоже вылез из-под камня и пополз к морю, хотя ему было очень страшно, ведь он был самым маленьким из черепашат. Оказалось, что и ночью такое путешествие небезопасно — из тьмы к Юю вдруг потянулась чья-то клешня. Это был большой краб, он попытался схватить Юю, но тот в последнюю минуту ту успел увернуться, и крабу досталась лишь половинка скорлупы, которую Юю так и носил на себе до этого момента Юю стало очень-очень страшно, и он уже было решил вернуться под камень, но море было так близко, оно тихо плескалось рядом и настойчиво звало Юю. И Юю решительно направился в сторону воды.

Из тьмы выступили еще крабы, они быстро хватали замешкавшихся черепашат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользать от крабьих клешней. Хотя он и был самым маленьким, он вылупился целым и, отдохнув под камнем и набравшись сил, мог теперь легко уворачиваться от крабов.

Наконец Юю смог достичь чистой, прозрачной воды и уверенно поплыл. Он мерно взмахивал лапками — вверх, вниз, вверх; вниз, хотя коротенькие лапки не столько гребли, сколько служили ему рулем. Юю плыл, сам не зная куда, радуясь

новым ощущениям, с гордостью вспоминая, как ловко он смог избежать всех опасностей, подстерегающих его на пути к морю, и с нетерпением ожидал следующего дня. Наконец его лапки устали, и он уснул под кораллом, убаюканный негромким плеском волн.

ЗАНЯТИЕ 6

"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ"

Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.

Упражнение "Ты- лев"

Беседа о сильных, могучих зверях. О том, как проявляются их уверенность и сила в позе, поведении.

Ведущий произносит: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей. Сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

Упражнение "Смелые ребята"

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

Упражнение "Азбука страхов"

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Упражнение "Страшная сказка по кругу"

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1- 2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

Упражнение "На лесной полянке"

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

Упражнение "Я тебя не боюсь"

Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : "Я тебя не боюсь!"

Упражнение «Конкур хвастунов»

Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый лучший сосед справа — Катя. Она лучше всех умеет бегать, весело смеяться». Если у ребенка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то

хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях.

Сказка о маленьком Чике

Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенцом среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет.

Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что, наверное, ему не суждено летать. Он даже не пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали.

Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра толкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное, с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока наконец не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги.

Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса.

Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим

ребятишкам.

Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика.

Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота. Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.

ЗАНЯТИЕ 7

"ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС"

Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Упражнение "Дотронься до..."

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника. Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д."

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

Упражнение "Поварята"

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет,

салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

Упражнение "Неопределённые фигуры"

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

Игра "Тропинка"

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : "Волшебный лес" Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке

Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

Упражнение "Ветер дует на..."

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Сказка «Звездочка»

На самом краю Галактики, вдали от главных космических дорог жила маленькая звездочка. И было ей очень-очень одиноко и грустно. Из своего далека она могла наблюдать жизнь других звезд, вокруг которых кружились веселые планеты, но ее не замечал никто. Рядом была только одна маленькая планета, которая когда-то тоже была звездой, но она давно уже погасла, то ли от грусти и одиночества, то ли от старости. Этого маленькая звездочка не знала. Она появилась в этом уголке Вселенной гораздо позже.

«Вот и я также когда-нибудь погасну! — думала маленькая звездочка. — И никто не узнает, какое тепло могут дарить мои лучи, какой яркий свет они излучают».

Однажды в этот далекий уголок Вселенной залетела красавица комета и рассказала звездочке, что на планетах, которые кружатся вокруг больших звезд, есть жизнь. Там растут удивительные растения, текут реки, бродят животные, живут люди. Только звездочка хотела спросить, кто такие люди, как комета махнула хвостом и умчалась по своим делам.

А звездочка задумалась: «Может быть, когда-то эти планеты тоже были звездами. Потом они погасли, но жизнь их не прекратилась. А вдруг и на соседке-планете может появиться что-нибудь прекрасное? Надо просто ей помочь». И звездочка стала светить ярче, стараясь хотя бы кончиками своих лучей дотянуться до маленькой планеты и согреть ее землю.

Когда первый луч коснулся планеты, навстречу ему из земли потянулся первый зеленый росток. Маленькая звездочка не могла видеть этого, но она почувствовала легкое движение навстречу своим лучам. Обрадовавшись! она стала светить все ярче и ярче, свет и тепло ее лучей несли маленькой планете жизнь. Вскоре маленькая звездочка стала замечать, как меняется ее соседка. Из серой скучной планеты она становилась веселой красавицей, играющей яркими красками.

И они стали такой красивой парой: маленькая яркая звездочка-солнышко и ее жизнерадостная подружка-планета, — что другие погасшие звезды стали приближаться к новому солнышку, надеясь обрести вторую жизнь.

А маленькая звездочка забыла про свое одиночество и былую грусть, радовалась новым друзьям и была абсолютно счастлива.

ЗАНЯТИЕ 8

"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

Цель : формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем, выявление положительных черт личности.

Упражнение "Зайки и слоники"

Ведущий произносит: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется

„Зайки и слоники“. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным,

хвостик и лапки трясутся и т. д.» Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

Игра "Сказочная шкатулка"

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

Упражнение "Конкурс боюсек"

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

Игра "Принц и принцесса"

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

Упражнение "Придумай весёлый конец"

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

Рисование на тему "Волшебные зеркала"

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Упражнение «Король»

Ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете

побыть королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

Один из детей становится королем. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги были у него на посылках и т. д.

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Детям надо сказать сразу, что наступит очередь каждого. За одну игру в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, обсудите с детьми полученный опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем. Наиболее полезна игра для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не чувствуя неловкости.

Сказка «Георгин и бабочка»

Жила-была одинокая старушка. Детей у нее не было, и чтобы не грустить, она выращивала цветы. Сад у нее был небольшой, но очень красивый. Однажды она посадила там Георгин. К огорчению старушки, цветок долго не прорастал. И вот однажды ранним утром из земли показался зеленый росток — Георгин начал расти. Старушка очень обрадовалась и стала усердно поливать его, чтобы он поскорее вырос. С каждым днем Георгин становился выше, и у него росли листочки. Другие цветы с нетерпением ждали:

«Ну когда же он расцветет? Мы так хотим познакомиться с ним!» Наконец ранним утром Георгин расцвел. Это был удивительно красивый ярко-красный цветок. Цветы в саду зашептались: «Какой он красивый! Никто из нас не сравнили с ним! Он очень гордится своей красотой и поэтому такой высокий. Наверное, он не захочет дружить с нами». Георгин услышал это и очень обиделся: «Вы ошибаетесь друзья! Я очень хочу с вами дружить!» Но цветы не поверили ему: «Если бы ты хотел с нами дружить, ты бы не вырос таким высоким!» Напрасно Георгин говорил цветам, что не виноват в том, что он такой высокий. — они не хотели его слушать. На следующий день цветы вообще перестали с ним разговаривать и шептались между собой внизу. Георгину было очень обидно, что его отвергают, но он ничего не мог поделать. Он был одинок в саду, где все цветы были ниже

его. Однажды он подумал: «А почему бы мне не подружиться с солнцем? Оно выше меня, но я буду стараться и вырасту. Я дотянусь до солнца, и мы сможем дружить!» Эта мысль придавала ему сил, и очень скоро он стал еще выше. На

следующий день пошел сильный дождь. Вдруг Георгин увидел, как невдалеке летит бабочка. Она почти падала, так как крылышки у нее были мокрыми. Ей грозила неминуемая гибель. Георгин

подумал: «Она же сейчас погибнет! Надо ее спасти!» И он стал усиленно качать своей головкой, чтобы бабочка его увидела. Сквозь дождь она заметила издали большой красивый цветок, который качал своей головкой, как бы призывая ее. Собрав последние силы, бабочка

добралась до цветка и спряталась под лепестками его большой красной головки. Когда дождь кончился, бабочка высушила свои крылышки и, пообещав вернуться, улетела. На следующее утро она снова поила пчелу, чтобы поблагодарить георгин за то, что он ее спас. С тех пор бабочка и Георгин подружились. Сначала она прилетала одна, но скоро с ней стали прилетать ее друзья, другие бабочки. Теперь у Георгина было много друзей, которые его навещали. Но он решил, что другим цветам обидно, и предложил своим друзьям прилетать и на соседние цветы. Цветы очень обрадовались и поняли, как они ошиблись в Георгине. Они стали с ним дружить и увидели, какой он добрый. А каждый день в сад прилетало множество красивых бабочек и там становилось очень весело и красиво.

ЗАНЯТИЕ 9

"ВОЛШЕБНИКИ"

Цель : снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Упражнение "Есть или нет?"

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки? Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка? Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки? Игра "Пуганица"

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки.

Водящий должен распутать клубок.

Игра "Кораблик"

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый

сильный матрос!"

Упражнение "Кони и всадники"

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в "коня", другой во "всадника". "Коням" завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача "коня" – бегать быстрее, а задача "всадника" – не допускать столкновения с другими конями.

Упражнение "Волшебный сон"

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

Рисуем, что увидели во сне

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

Упражнение "Волшебники"

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывает кисти рук.

Упражнение "Тень"

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

Сказка «Волшебная палочка»

Однажды, давным-давно, жила-была волшебница, фея, и была у нее волшебная палочка, которая могла рисовать круги на земле или на полу. И в этих кругах начинали происходить чудеса.

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир.

Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшкулины.

Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшкулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу.

И вот страхи и страшкулины обступают тебя со всех сторон. Они очень

удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута — и ты будешь поглощен ими полностью.

Но вот ты ощущаешь в руке твердую волшебную палочку. И можно крепко-крепко сжать ее в кулаке и сказать страхам и страшкулинам волшебное слово «Стоп!». И они замирают — каждый в том положении, в котором их застало это слово. И можно подойти к каждому и посмотреть, как выглядит этот страх, как выглядит эта страшкулина.

Действительно ли они страшны — или просто обиженные и несчастные? Или сами напуганы чем-то?

Посмотри, как жаль их, страшкулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страшкулине, вежливо погладить ее, прикоснуться к ней волшебной палочкой и спросить, что ей нужно.

Может быть, кому-то из них не хватает ласки, кому-то тепла, кому-то еще чего-нибудь... Возьми волшебную палочку феи, вежливо и с любовью подойди к каждой страшкулине.

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания?

И когда ты позаботишься обо всех страхах и страшкулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно. А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страшкулиной, и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения.

Поблаговари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в «здесь и сейчас». И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

ЗАНЯТИЕ 10

"СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Упражнение "Передай мяч"

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч.

Упражнение "Неоконченные предложения"

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." "В меня верят...", "Обо мне заботятся..." 3. Игра "Баба- Яга"

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба- Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!" Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

Игра "Комплименты"

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение "В лучах солнышка"

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

Упражнение "Солнце в ладошке"

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке, Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки, Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком - жук, весь покрытый загаром.- И всё это - мне, и всё это- даром!
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил, Любил этот мир и другим сохранил....

Упражнение "Сиамские близнецы"

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Совет: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

Сказка «Смелый гномик»

В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно, одно только мешало его радостной жизни. Боялся наш Гномик Бабы Яги, живущей в соседнем лесу. И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попросить своего друга Тролля сходить с ним, потому что Тролля не боялся Бабы Яги. Но потом решил доказать Троллю и маме, что он тоже смелый, и пошел в лес один.

Гуляя по лесу целый день, Гномик нигде так и не нашел орешник. Смеркалось. Задул холодный ветерок, и весь лес наполнился неясными шорохами и скрипами. Гномик подумал, что это наверное, злая Баба Яга пугает его. На дрожащих ногах он продолжал поиски. В конце концов, стало совсем темно и он выбился из сил. От отчаяния он прислонился к какому-то дереву и заплакал. Вдруг это дерево заскрипело и оказалось, что это не дерево, а избушка Бабы Яги. От испуга Гномик упал на землю и онемел от страха, в это время дверь избушки открылась, как бы приглашая войти. Ноги не слушались его, пошатываясь, он поднялся и вошел в избушку.

К его удивлению, Бабы Яги он не увидел. Вдруг с печи раздались тихие звуки, и Гномик увидел ее: скрюченная, несчастная, обмотанная шарфом, она тихо всхлипывала.

«Не бойся меня, — промолвила Баба Яга, — я не сделаю тебе ничего плохого. Я заболела, потому что много суежилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала». Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он остался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную разболевшуюся Бабу -Ягу и он ее спросил: «Чем я могу помочь тебе?»¹

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике « Детский тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен после реализации программы

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	13	средний
2	Б. В.	18	средний
3	Б. Д.	20	средний
4	В. А.	12	низкий
5	Г. П.	21	средний
6	Д. С.	18	высокий
7	Е. А.	17	средний
8	К. Т.	8	низкий
9	Л. В.	21	высокий
10	М. С.	21	высокий
11	П. С.	10	низкий
12	Р. К.	22	высокий
13	С. В.	14	средний
14	Т. А.	15	средний
15	У. Т.	24	высокий
16	Ф. Р.	27	высокий
17	Х. Д.	12	низкий
18	Ч. Н.	25	высокий
19	Ю. Е.	23	высокий
20	Ю. Д.	18	средний

Итого: Высокой уровень ситуативной тревожности- 40%

(8 человек) Средний уровень ситуативной

тревожности- 40% (8 человек) Низкий уровень

ситуативной тревожности- 20% (4 человека)

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике С.В. Велиевой «Паровозик» после реализации программы

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	18	средний
2	Б. В.	9	низкий
3	Б. Д.	15	средний
4	В. А.	20	высокий
5	Г. П.	14	средний
6	Д. С.	17	средний
7	Е. А.	8	низкий
8	К. Т.	9	низкий
9	Л. В.	21	высокий
10	М. С.	15	средний
11	П. С.	18	средний
12	Р. К.	19	средний
13	С. В.	18	средний
14	Т. А.	7	низкий
15	У. Т.	17	средний
16	Ф. Р.	9	низкий
17	Х. Д.	9	низкий
18	Ч. Н.	20	высокий
19	Ю. Е.	13	средний
20	Ю. Д.	17	высокий

Итого: Высокий уровень тревожности- 20% (4

человека) Средний уровень тревожности-

50% (10 человек)

Низкий уровень тревожности- 30% (6 человек)

Таблица 4.3 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике М.З. Дукаревич «Несуществующее животное» после реализации программы

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А. Н.	6	низкий
2	Б. В.	11	высокий
3	Б. Д.	8	средний
4	В. А.	12	высокий
5	Г. П.	10	высокий
6	Д. С.	10	средний
7	Е. А.	9	средний
8	К. Т.	11	высокий
9	Л. В.	10	высокий
10	М. С.	11	высокий
11	П. С.	9	средний
12	Р. К.	12	высокий
13	С. В.	10	высокий
14	Т. А.	4	низкий
15	У. Т.	10	средний
16	Ф. Р.	12	средний
17	Х. Д.	10	средний
18	Ч. Н.	11	высокий
19	Ю. Е.	10	высокий
20	Ю. Д.	4	низкий

Итого: Высокий уровень тревожности- 50% (10 человек)

Средний уровень тревожности- 35% (7 человек)

Низкий уровень тревожности- 15% (3 человека)

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов в практику

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет родителей, выявление детей с повышенным уровнем ситуативной тревожности	Наблюдение, тестирование, консультирование	Беседа с родителями и воспитателями д/с, детьми		сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Старший воспитатель, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и	Анализ состояний дел в детском саду, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Старший воспитатель, психолог, заведующий

	показателей эффективнос ти					
1.4.Разработ ать программно -целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовлен ности пед. коллектива, анализ работы в детском саду по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам	Педсовет	1	Октябрь	психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко лич ест во	Врем я	Ответствен ные
2.1.Выработка ть состояние готовности к	Формирование готовности внедрить тему.	Формирование готовности внедрить тему.	Обоснован ие практическ	2	Сент ябрь	Психолог, заведующи й

освоения предмета внедрения у администрац ии детского сада и родителей детского сада	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Психологический подбор и расстановка субъектов	ой значимост и внедрения. Собрания для родителей и педагогов детского сада			
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и родителей детского сада	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других детских садах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методологические консультации. Консультации для родителей	Изучение опыта, проработка проблем связанных с высоким уровнем тревожности		Сентябрь, октябрь, ноябрь	Старший воспитатель, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом	Изучение и анализ каждым воспитателем	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Старший воспитатель, психолог

необходимые документы о предмете внедрения	материалов по проблеме исследования					
3.2.Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Старший воспитатель, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологиче	Наблюдение, анализ	Дискуссии	3	Апрель	Заведующий, психолог, старший воспитатель

	ского портрета субъектов внедрения					
4.2.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	Май	Заведующий, старший воспитатель, психолог
4.3.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детском саду, корректировка, методики	Посещение открытых занятий в старших группах	4	1-е полугодие	Специалисты, воспитатели

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме	Анализ работы деятельности и педагогов	Сообщение о результатах работы, тренинг	Педсовет, психологический практикум	1	Январь	Психолог

исследования		и				
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	Психолог
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Январь	

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Заведующий, психолог

6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в детском саду, обсуждение, доклад	Собрание	1	Январь	Психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в детском саду, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Заведующий, психолог, старший воспитатель

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1.Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри детсадовского опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	Психолог
7.2.Осуществить наставничество	Обучение воспитателей других школ над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других	Март, апрель, май		Заведующий, психолог, старший воспитатель

			детских садах			
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступления	Семинар, практикум	1	Февраль	Старший воспитатель
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся напредэтапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Февраль	Заведующий