



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Кафедра социально-педагогического образования

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Профессиональное обучение
Направленность программы бакалавриата
«Психолого-педагогическое образование»

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/099-4-1Мсс
Нестеренко Олеся Сергеевна

Проверка на объем заимствований:
52,88% авторского текста

Научный руководитель:

к.п.н., доцент,
Федорова Елена Евгеньевна

Работа *Людмила Ивановна* к защите

«15» *15* 2017 г.

зав. кафедрой СПО

Иванова О.О.
д.ф.п., доцент Иванова О.О.

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические основы проблемы тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1.	Теоретические аспекты проблемы тревожности.....	7
1.2.	Понятие тревожности и ее поведенческие признаки и причины ее возникновения у детей старшего дошкольного возраста.....	10
1.3.	Пути преодоления тревожности у детей старшего дошкольного возраста	19
Глава II.	Организация и проведение исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	25
2.1.	Этапы, методики исследования	25
2.2.	Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента.....	27
Глава III.	Экспериментальная работа по организации и проведению коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.	34
3.1.	Программа коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	34
3.2.	Анализ результатов и определение эффективности	39
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	48
	Заключение.....	61
	Список использованной литературы.....	65
	Приложения.....	72

Введение

Одним из важнейших условий нормального развития ребенка является чувство безопасности, чувство защищенности и покоя. На основе благоприятного психического развития уже в раннем возрасте формируется база доверия к миру: ребенок чувствует, что ему ни что не угрожает, что он является значимым и ценным для окружающих людей.

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, важное место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином «anxiety», что переводится на русский язык как «беспокойство», «тревога».

В настоящее время изучению состояния тревоги посвящено большое количество работ, но для достаточно полного их анализа принципиальное значение имеет уточнение некоторых теоретических и методологических положений, прежде всего, важно четкое концептуальное различение понятий «тревоги» как состояния и «тревожности» как черты, свойства личности. Многозначность в понимании тревоги как психического явления проистекает из того факта, что термин «тревога» используется психологами в различных значениях. Это и гипотетическая «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и реакция на представленную угрозу. Более характерной, на наш взгляд, является тенденция рассматривать тревогу как особое эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями беспокойства, напряжения, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы [3].

Повышенный уровень тревожности может быть причиной многих психологических трудностей, которые возникают у детей, это и трудности в общении и обучении, снижение продуктивности в деятельности. Это может служить поводом обращения в психологическую службу образования.

Ситуация тревоги способствует изменению поведения или же мобилизации защитных механизмов личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к формированию типичных механизмов защиты [2].

Накопление дошкольником в достаточной мере неудачных способов преодоления состояния тревоги является предпосылкой формирования тревожности как черты личности. В виду этого, для профилактики невротически – тревожного типа развития личности, необходимой составляющей является помощь детям в нахождении адекватных способов, посредством которых они могли бы совладать с неуверенностью, волнением и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется значимостью влияния уровня тревожности ребенка на его деятельность, поскольку повышенная тревожность способна дезорганизовать любую деятельность дошкольника, особенно значимую старшего дошкольного возраста, а также широкой распространенностью тревожных расстройств у детей данной возрастной группы[41].

Методы арт-терапии это очень важный инструмент в деятельности образовательных учреждений, особенно в работе с детьми дошкольного возраста. Формы и методы которые используются в арт-терапевтической работе с детьми разнообразны. Разные виды творческой активности оказывают важные психопрофилактические, развивающие эффекты и сводят к минимуму высокое эмоциональное напряжение, детскую тревожность[40].

Объект исследования: тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из цели, объекта и предмета исследования, нами были определены следующие *задачи*:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции тревожности старших дошкольников.
2. Провести диагностику тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Подобрать и реализовать программу коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
4. Оценить и интерпретировать результаты экспериментальной работы.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- работы зарубежных психологов, исследовавших особенности тревоги в психоаналитическом направлении: (З. Фрейда, А. Фрейда, А. Адлера, К. Хорни, Г. Салливана, Э. Эриксона; теория Д. Селли .Шалимова и многие др.).

В исследованиях Л. С. Выготский, В. Вилюнас, Е.П. Ильин, К.Э. Фрейд и мн. др. подчеркивается многогранность, многовариативность, многофункциональность тревожности, ее значимость для полноценного развития личности[15,16,28,53].

- взгляды отечественных психологов на проявление и значение тревоги и страха в развитии ребенка: Л.С.Выготского; С.Л. Рубинштейн А.М. Прихожан; Т.Д. Марцинковской; А.И.Захарова, А. С. Спиваковской, В. И. -Гарбузова, И. П. Воропаевой, Н. П.Еренковой, О. А. Карabanовой;

разработки педагогической науки по способам преодоления тревожности у детей: Р.В. Овчарова; методы и приемы психокоррекционной помощи детям с повышенной тревожностью, описанные в работе А. М. Прихожан и М.И. Чистяковой; рекомендации воспитателям и родителям по снижению и преодолению детской тревожности и страха Е. Савина и Н. Шанина [43,52,43,25,16].

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по поставленной проблеме, наблюдение, тестирование, опрос, эксперимент, методы обработки полученных результатов.

База исследования: исследование проводилось на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ ЦРР Детского сада № 6 г.Чебаркуля в исследовании приняли участие 12 детей 6-7 лет .

Практическая значимость исследования: материалы исследования, а также психолого-педагогические рекомендации по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста, могут применяться в практике работы педагогов, воспитателей, педагогов-психологов дошкольных учреждений.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, вывода, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Глава I. Теоретические основы проблемы тревожности детей старшего дошкольного возраста

1.1 Теоретические аспекты проблемы тревожности .

В настоящее время увеличивается число тревожных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью. Возникновение и закрепление

тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» [51].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это “переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности”.

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [42,43].

По определению Р.С. Немова: “Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях”.

Л.А. Китаев-Смык, в свою очередь, отмечает, что “широкое распространение получило в последние годы использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: “тревожность характера” и ситуационная тревожность, предложенное Спилбергом” [30].

По определению А.В. Петровского: “Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [42].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность - это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [2].

Тревожность - как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [1,9].

Появление устойчивой тревожности в детском возрасте - один из наиболее частых поводов обращения родителей к специалисту, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло.

Предпосылкой формирования тревожности как черты личности является накопление дошкольником «достаточного багажа» неудачных способов преодоления состояния тревоги. Поэтому, для профилактики невротически-тревожного типа развития личности, необходимо помогать детям находить адекватные способы, с помощью которых они могли бы совладать с волнением, неуверенностью, с другими проявлениями эмоциональной неустойчивости. В связи с этим задача оказания психолого-педагогической поддержки тревожному ребенку является актуальной и практически значимой [6,17].

Кроме того, тревожность ребенка связана с его самооценкой, которая является сложным многоаспектным явлением, она может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации.

Неустойчивость самооценки может резко повышать уровень тревожности, что в свою очередь препятствует различению важного и несущественного в образе «Я», и как следствие, затрудняет процесс личностного роста [8.17].

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств [12,13].

Ситуативно - устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению [40,11].

Ситуативно - изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуационная тревожность».

Таким образом, проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В первом случае ребенок склонен вести себя тревожно всегда и везде, во втором он обнаруживает свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств [5].

1.2 Понятие тревожности и ее поведенческие признаки и причины ее возникновения у детей старшего дошкольного возраста.

ТРЕВОЖНОСТЬ - это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают [44].

Дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств – важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным [23,22].

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт [28].

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности. Обычно это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно

испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу [36].

Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

По мнению Е.К.Лютовой и Г.Б.Мониной (Лютова Е.К., Мониная Г.Б., 2000), тревожность развивается у детей, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребенка в зависимое от себя положение, отсутствие единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых.

Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов. Застенчивые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой [13,3].

Формированию тревожности у ребенка способствуют противоречивые требования, исходящие из разных или одного источника. Например, мать запрещает то, что разрешает отец. В основе внутреннего конфликта может лежать внешний конфликт - между родителями, между семьей и школой, между взрослыми и сверстниками.

Противоречия в окружающей ребенка обстановке не всегда становятся его внутренними противоречиями. Когда обе конфликтующие стороны становятся частью его эмоционального мира, создаются все условия для тревоги. Ребенку сложно сделать выбор между противоречивыми требованиями взрослых [6,10,23].

Внутренний конфликт может быть вызван неадекватными требованиями, не соответствующими возможностям и стремлениям

ребенка. Воспитание ребенка по принципу "ты должен быть самым умным" стимулирует добросовестность, требовательность к себе, но ребенок будет ориентироваться не на свои интересы, а на похвалу взрослых.

Некоторые родители навязывают ребенку чуждые интересы, высоко ценимые ими самими, например, туризм, бег по утрам или плавание. Принудительное участие ребенка в делах, которые его внутренне не интересуют, ставят его в ситуацию неизбежного неуспеха, а отсюда и повышенной тревожности [32,1].

Внутренний конфликт может быть вызван негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близких.

Испытывая затруднения в выражении любви к ребенку, родители накапливают негативные чувства, которые иногда проявляются вовне. В таких случаях ребенок постоянно чувствует противоречивое отношение к родителям, с одной стороны он видит какие-то признаки родительской любви, но одновременно постоянно боится потерять ее, не верит в ее надежность. Это вызывает у ребенка чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире [39,5].

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно.

По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода [40,2].

Выделяя наиболее характерные особенности психического развития детей дошкольного возраста, следует заметить, что в этом возрасте идет активное совершенствование нервной системы, происходит интенсивное развитие функций больших полушарий головного мозга. Довольно быстро происходит также развитие психики ребенка.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения, когда процесс торможения становится более сильным, но все же, по-прежнему преобладает процесс возбуждения. Наряду с этим, в рассматриваемом возрасте у ребенка повышается точность органов чувств. При этом низкая дифференцированность восприятия, а также слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью. Внимание в этом возрасте еще произвольно, недостаточно устойчиво, в значительной степени ограничено по объему. В силу данного обстоятельства весь процесс обучения и воспитания младшего дошкольника подчинен воспитанию культуры внимания [55].

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок в отличие от двухлетнего уже может не показывать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них [9].

Какова же этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность).

Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной

личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание) [4].

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность .

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением) .

К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности .

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог [3].

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и

воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями [3].

Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Помимо перечисленных факторов страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неременный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера — это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем [16].

Ребенок мнителен, когда неуверен в себе и тревожен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.

Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен [1].

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в мир фантазий». В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенные потребности.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов. Главным источником тревог для дошкольников оказывается семья [42].

Помимо перечисленных факторов, тревога возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем [54].

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница.

Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.[8,27].

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании

дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Таким образом, из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено, что если у ребенка:

- 1) постоянное беспокойство;
- 2) трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- 3) мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- 4) раздражительность;
- 5) нарушения сна;

Это первые признаки тревожности .

Тем не менее у детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации[4].

1.3. Пути преодоления тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Игровая терапия, или игротерапия – это метод психотерапевтического воздействия с использованием игры.

Впервые начали использовать игротерапию в психоанализе. Зигмунд Фрейд, описывая детские игры, утверждал, что ребенок превращает в активную игру свои прошлые пассивные переживания.

М. Кляйн начала использовать в психоанализе детей игрушки. Это был первый подобный опыт в истории психологии. Кляйн считала игру ребенка аналогом свободных ассоциаций, открывающим доступ к бессознательному [31,53].

1950-е гг. вклад в развитие игротерапии был внесен представителями гуманистического направления – А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Л.Лэндрет и др. В середине XX в. на основе теории игровой деятельности (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин) метод игротерапии начал активно применяться в отечественной психологии [52,55].

В теории деятельности игра рассматривается как ведущая деятельность в дошкольном возрасте; она определяет развитие всех психических функций на данном возрастном этапе. По мнению Д.Б.Эльконина, в игре ребенок может преодолеть эгоцентризм, что обеспечивается механизмом принятия на себя роли и выполнением этой роли .

ким образом, игра способствует развитию как интеллектуальной, так и эмоционально-личностной децентрации, что в свою очередь, развивает у ребенка умение более эффективно разрешать проблемные ситуации. В ходе выполнения той или иной роли ребенок моделирует значимые для него межличностные отношения, в которых отражаются эмоциональные переживания, связанные с данной ролью; эти действия дают ребенку возможность прочувствовать последствия своих поступков, выявить смысл и значения своей деятельности, а также формируют новые социальные мотивы деятельности [56].

В названных выше направлениях реализована специфика взглядов на механизмы коррекционно-развивающего влияния игры на развитие психики ребенка.

Еще с двадцатых годов прошлого века ученые-психологи заговорили о том, что с помощью игры можно не просто развивать свои способности, но и корректировать разные психологические проблемы, справляться с ограничением физических возможностей, и даже устранять отставание в интеллектуальном развитии. Ученые заметили, что игра является одним из наиболее действенных способов для повышения психологической устойчивости ребенка, приобретения и усовершенствования навыков

общения, избавления от различных страхов и фобий. То есть, игровая деятельность — это не только отличный досуг и легкий способ развития, но она также может лечить [30].

Сказкотерапия — это один из методов психологического воздействия на человека, который способствует развитию личности и коррекции уже сформировавшихся сугубо индивидуальных проблем. Инструментом данного направления являются сказки, в которых можно проследить определенный стиль поведения и варианты решения жизненных ситуаций со стороны. Применение такой методики не имеет возрастных ограничений и позволяет повлиять как на ребенка, так и на взрослого человека.

Метод сказкотерапии предоставляет возможность познать себя через абстрактность и волшебство сказки. Перечитывая полюбившийся рассказ, читатель неосознанно выделяет героя, близкого себе, его манера поведения и поступки расцениваются как приемлемые для самого чтеца. Данный способ имеет множество направлений, которые определяются согласно поставленным целям [45,38].

Выделяют такие направления сказкотерапии:

- решение жизненных задач. Помогает человеку выработать модель поведения в той или иной ситуации. В сказках можно увидеть определенную проблему и множество эффективных предложений по ее преодолению. Таким образом, чтецу предоставляется возможность выбрать оптимальный вариант для решения своих жизненных задач.

- передача опыта. Через сказки старшие передают свой жизненный опыт младшему поколению, учат моральным нормам и добру, показывают «что такое хорошо и что такое плохо». Ведь первыми учителями в жизни малыша становятся полюбившиеся ему рассказы.

- развитие мышления. Применяется в возрасте от 3-х до 12-ти лет. Когда взрослые читают ребенку сказку, после просят обязательно

проанализировать поступки героев, рассказать, кто, по его мнению, хороший персонаж, а кто нет, или предоставляют возможность придумать продолжение рассказа. Таким образом, развивается мышление, память, творчество малыша.

Современные методы сказкотерапии:

- работа над уже существующей сказкой. На занятии прорабатывается всем известное произведение. Обсуждаются персонажи и их отношения между собой.

- самостоятельное написание сказки. Человек составляет рассказ, который помогает психологу более подробно изучить его состояние, круг общения и отношения с друзьями.

- драматизация или инсценировка написанной сказки. Данный метод позволяет побыть актером и взять на себя роль, несущую определенный эмоциональный смысл, пережить те пугающие, волнующие людей моменты и понять, что в этом ничего страшного нет, что все плохое когда-то заканчивается.

- работа над окончанием сказки. Это может быть обсуждение известной сказки, конец которой предлагается изменить. Кроме того, можно придумать ее продолжение.

- арт-терапевтическая работа по сюжету сказки. Здесь за основу взято изобразительное творчество, которое подразумевает рисование, лепку или конструирование по мотивам содержания определенного произведения [38].

Для того чтобы занятие по сказкотерапии прошло продуктивно, необходимо заранее к нему подготовиться. Отталкиваясь от выбранного метода, подготавливаются раздаточные материалы (картинки, карандаши, альбомные листы, пластилин и пр.), книги, картины, музыка, костюмы,

выбирается оптимальный способ проведения (сидя за партами, в кругу, на полу), по определенной структуре выстраивается план занятия. выделяет проблемы, с которыми в дальнейшем придется работать.

Преимущество сказкотерапии состоит в том, что она вмещает в себя множество необходимых технологий, начиная с диагностики, профилактики, развития индивидуальности и заканчивая коррекцией [35].

Выводы по 1 главе

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме показал, что существуют различные подходы к исследованию тревожности, а так же ,что тревожность не является устойчивой эмоцией и обратима при проведении соответствующих мероприятий .

Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир вокруг него, воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее.

Нами было установлено, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивые требования родителей и школы (детского сада).

Причиной повышенной тревожности также часто становятся противоречивые требования внутри семьи.

- завышенные требования родителей к собственному ребенку.
- высокая тревожность родителей часто передается детям.
- строгий стиль воспитания учителя или воспитателя. Если воспитатель или учитель часто повышает голос во время занятий, предъявляет завышенные требования, то, как правило, тревожными

становятся почти все дети в классе или группе. Особенно, если у этих детей строгие или тревожные родители;

- тревожность может возникнуть в результате того, что в жизни ребенка за последнее время произошло много негативных событий. Поэтому в такие моменты ему нужна поддержка и повышенное внимание;

- нередко тревожность является симптомом невроза или других психических заболеваний. В этом случае родителям нужно обязательно обратиться к врачу [37].

Ценность сказок для психотерапии, психокоррекции и развития личности ребенка заключается в отсутствии в сказках дидактики, неопределенности места действия героев и победе добра над злом, способствует психологической защищенности ребенка. События сказочной истории естественно и логично вытекают друг из друга.

Таким образом ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире. Читая или слушая сказку, ребенок «вживается» в рассказ. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими персонажами. При этом развивается способность ребенка почувствовать себя на месте другого.

Именно это и делает сказку и игру эффективными психотерапевтическими и развивающими средствами [35].

Глава II. Организация и проведение исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

2.1. Этапы, методики исследования

Проведенное нами исследование состояло из трех этапов: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент. Каждый из этапов имел свои задачи.

Первым этапом нашего исследования является констатирующий эксперимент (сентябрь 2016 г), на котором была проведена первичная диагностика воспитанников группы, с целью определения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием трех методик .

На констатирующем этапе были определены следующие задачи:

1. Подобрать методы и методики диагностики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
2. С помощью первичной диагностики определить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста.
3. Оценить и интерпретировать результаты первичной диагностики детей.

На формирующем этапе (с октября по декабрь 2016 г), нами были определены следующие задачи:

1. На основе проведенной первичной диагностики и выявленных особенностей детей, подобрать программу коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии (сказкотерапия и игротерапия).
2. Апробировать подобранную программу.

Завершающим этапом экспериментального исследования (февраль 2017) был контрольный этап, в ходе которого решались следующие задачи:

1. Проведение повторной диагностики.
2. Оценка и интерпретация результатов.

Из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено, что если у ребенка:

- 1) постоянное беспокойство;
- 2) трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- 3) мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- 4) раздражительность;
- 5) нарушения сна;

Это признаки тревожности .

Исходя из данных теоретических положений, а также с учетом возрастных особенностей детей, в ходе проведения диагностики, были использованы следующие методики :

1. Методика «Выбери лицо» Темпл и Дорки [44].

Цель: Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в небольшой степени).

Результаты диагностики выявляют внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Более подробно данная методика представлена в приложении 1.

2. Методика «Паровозик» Люшера[46].

Цель: определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния.

Позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде.

Более подробно данная методика представлена в приложении 2.

3. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)[42].

Цель: для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей.

Позволяет выявить хронические проявления тревожных реакций у детей.

Более подробно данная методика представлена в приложении 3.

2.2. Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная работа проводилась в естественных условиях Муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУЦРР Детского сада № 6 г.Чебаркуля в исследовании приняли участие 12 детей 6-7 лет .

На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика детей, с целью определения уровня тревожности. Опишем подробнее результаты проведенной диагностики.

Сначала мы провели диагностику по методике «Выбери лицо» Результаты первичной диагностики по данной методике представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты первичной диагностики по методике
«Выбери лицо»

№	Имя	Баллы	Уровень
1.	Вика	4	Средний
2.	Алена	14	Высокий
3.	Егор	8	Высокий
4.	Саша	5	Средний
5.	Максим	5	Средний
6.	Леня	2	Низкий
7.	Аня	2	Низкий
8.	Миша	1	Низкий
9.	Влад	9	Высокий
10.	Михаил	2	Низкий
11.	Артем	2	Низкий
12.	Ульяна	10	Высокий

Таким образом, после проведения диагностики, можно сделать вывод, что из 12 детей старшего дошкольного возраста низкий уровень тревожности показали 5 детей ,что составляет 41%,средний уровень 3

ребенка ,что составляет 25%,высокий уровень- 4 ребенка ,что составляет 34%.

Наглядно результаты исследования представлены в виде круговой диаграммы (см. Рисунок 1).

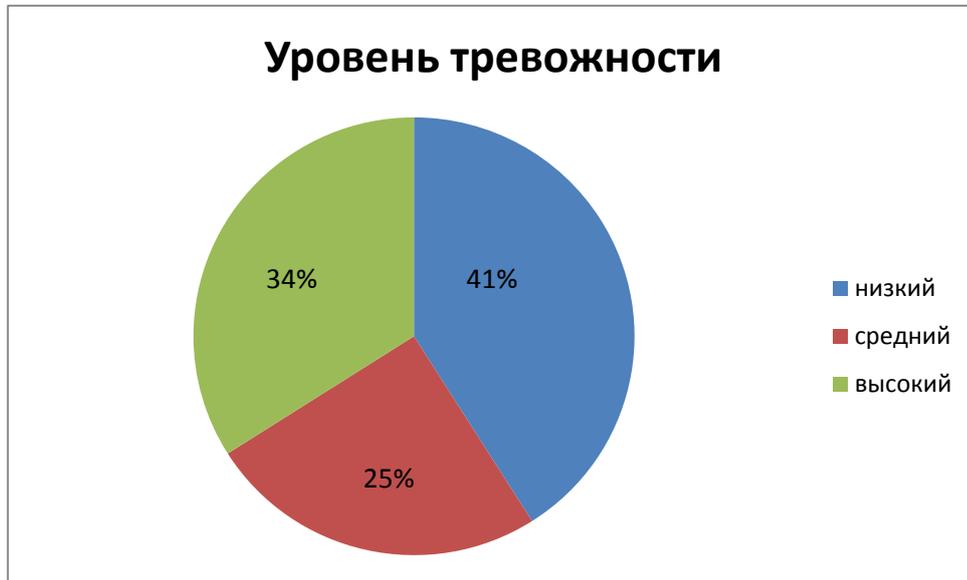


Рисунок 1. Результаты диагностики уровня тревожности испытуемых по методике «Выбери лицо»

Далее мы провели диагностику детей по методике «Паровозик» Люшера, с целью определения степени позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния.

Результаты первичной диагностики детей по данной методике представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты первичной диагностики уровня тревожности по методике «Паровозик»

№	Имя	Баллы	Уровень НПС
1.	Вика	2	ппс
2.	Алена	7	средний
3.	Егор	6	низкий
4.	Саша	9	высокий

5.	Максим	9	высокий
6.	Леня	2	ппс
7.	Аня	4	низкий
8.	Миша	4	низкий
9.	Влад	4	низкий
10.	Михаил	4	низкий
11.	Артем	4	низкий
12.	Ульяна	7	средний

Анализируя результаты проведенной диагностики, можно сделать вывод, что из 12 детей старшего дошкольного возраста высокий уровень НПС наблюдается у 2 детей, что составляет 16,7%, средний уровень – 2 детей, что составляет 16,7% и низкий уровень у 6 детей, что составляет 50%, ППС наблюдается у 2 детей, что составляет 16,6%.

Наглядно результаты диагностики позитивного (ППС) и негативного (НПО) представлены в виде круговой диаграммы (см. Рисунок 2.)

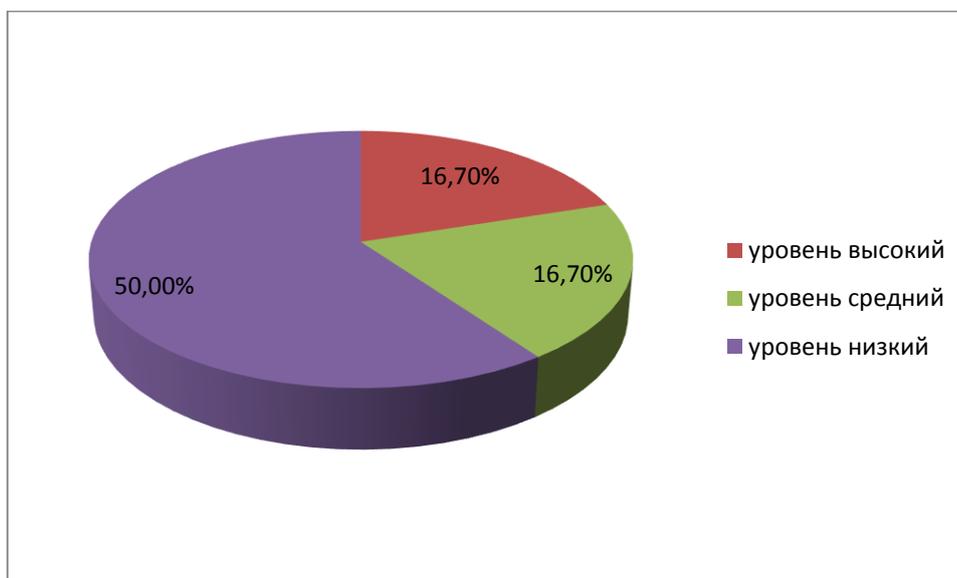


Рисунок 2. Результаты диагностики позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния испытуемых по методике «Паровозик»

Далее мы провели диагностику детей по методике «Шкала явной тревожности» с целью определения уровня тревожности.

Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты первичной диагностики по методике «Шкала явной тревожности»

№	Имя	Стены	Уровень
1.	Вика	3-6	низкий
2.	Алена	9	высокий
3.	Егор	3-6	низкий
4.	Саша	9	высокий
5.	Максим	9	высокий
6.	Леня	7-8	средний
7.	Аня	3-6	низкий
8.	Миша	3-6	низкий
9.	Влад	7-8	средний
10.	Михаил С.	3-6	низкий
11.	Артем	3-6	низкий
12.	Ульяна	3-6	низкий

Таким образом, анализируя результаты проведенной диагностики, у трех детей наблюдается высокий уровень тревожности, что составляет 25%, у двух детей средний уровень тревожности, что составляет 16,6% у семи детей наблюдается низкий уровень тревожности, что составляет 58,3% от общего количества детей.

Наглядно результаты диагностики уровня явной тревожности представим в виде круговой диаграммы.(см. Рисунок 3.)

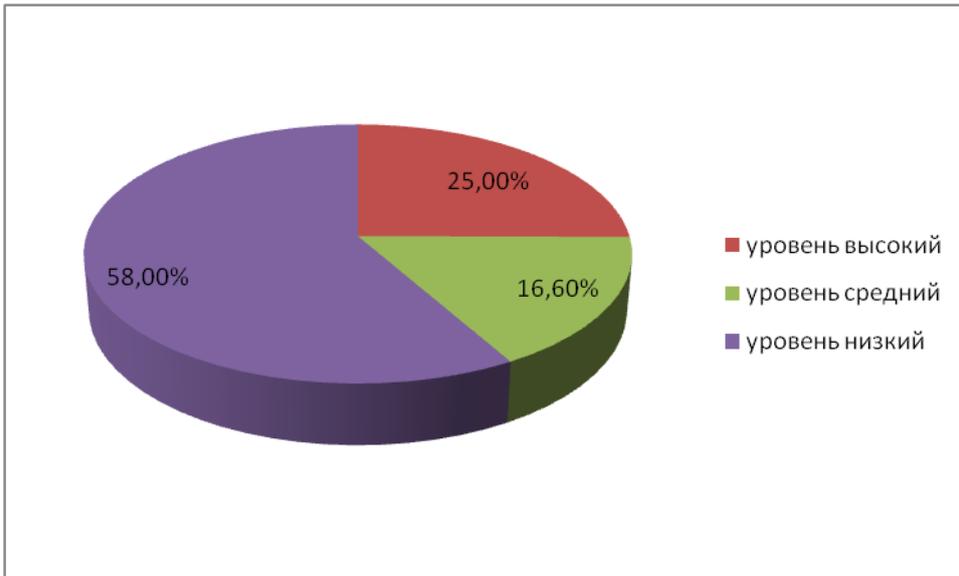


Рисунок 3. Результаты диагностики явной тревожности испытуемых.

После проведения всех трех методик диагностики, нами была составлена сводная таблица (4), с целью определения группы детей, которые нуждаются в коррекционной работе. В данную группу вошли дети с высоким и средним уровнем тревожности, с негативным психическим состоянием.

Таблица 4

Результаты первичной диагностики по 3 методикам

№ п/п	Ф.И.О.	Методика «Выбери лицо»	Методика «Паровозик» НПС	Методика «Шкала явной тревожности»	Общий уровень тревожности
1.	Вика	средний	низкий	низкий	средний
2.	Алена	высокий	средний	высокий	высокий
3.	Егор	высокий	низкий	низкий	средний
4.	Саша	средний	высокий	высокий	высокий
5.	Максим	средний	высокий	высокий	высокий
6.	Леня	низкий	низкий	средний	низкий
7.	Аня.	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	Миша	низкий	низкий	низкий	низкий

9.	Влад.	высокий	низкий	средний	средний
10.	Михаил	низкий	низкий	низкий	низкий
11.	Артем	низкий	низкий	низкий	низкий
12.	Ульяна	низкий	низкий	низкий	низкий

Анализ результатов первичной диагностики показал, что из 12 обследуемых старших дошкольников высокий уровень тревожности имеют 3 ребенка, что составляет 25%, средний уровень тревожности имеют 3 ребенка, что составляет 25%, низкий уровень тревожности имеют 6 детей, что составляет 50%.

Более наглядно результаты первичной диагностики представлены на рисунке 4.

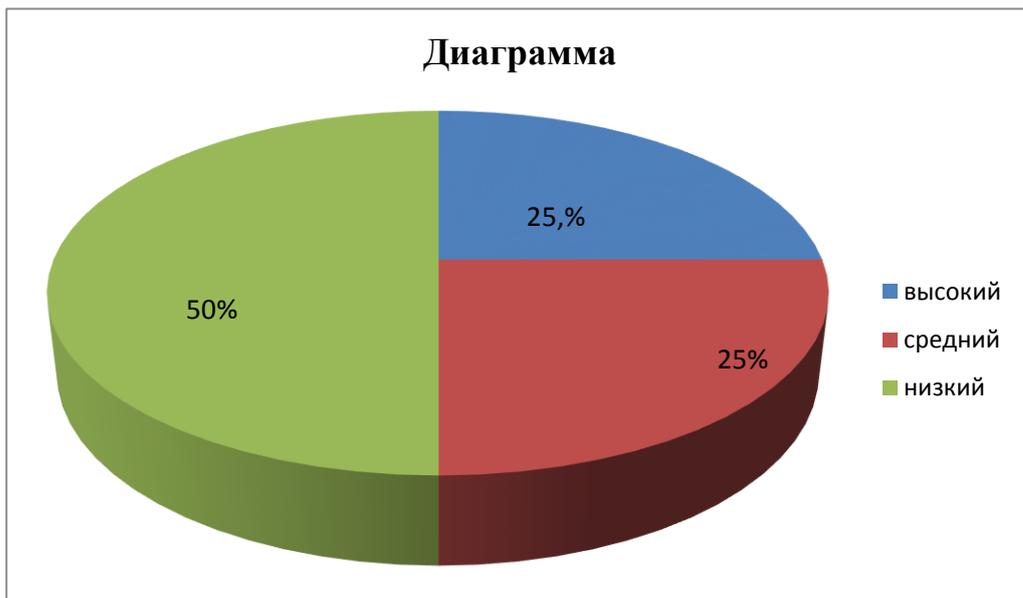


Рисунок 4. Уровень тревожности старших дошкольников

Таким образом, анализ результатов первичной диагностики старших дошкольников позволил нам выявить группу детей с высоким и средним уровнем тревожности. В данную группу по результатам первичной диагностики вошли 6 воспитанников. Именно с этими детьми на этапе формирующего эксперимента проводилась специальная коррекционная работа.

Выводы по главе 2

На констатирующем этапе экспериментальной работы, исходя из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено, что если у ребенка:

- 1) постоянное беспокойство;
- 2) трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- 3) мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- 4) раздражительность;
- 5) нарушения сна;

Это признаки тревожности.

Анализ результатов первичной диагностики показал, что из 12 обследуемых старших дошкольников высокий и средний уровень тревожности имеют 3 воспитанника, что составляет 25%, средний уровень тревожности – 3 воспитанника, что составляет 25% и низкий уровень – 6 детей, что составляет 50%.

Таким образом, анализ результатов первичной диагностики старших дошкольников позволил нам выявить группу детей с высоким и средним уровнем тревожности. В данную группу по результатам первичной диагностики вошли 6 воспитанников. Именно с этими детьми на этапе формирующего эксперимента проводилась специальная коррекционная работа.

Глава III. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекции тревожности старших дошкольников

3.1. Программа коррекции тревожности старших дошкольников

Следующим этапом экспериментального исследования был формирующий этап, в ходе которого нами были определены следующие задачи:

1. На основе проведенной первичной диагностики и выявленных особенностей детей, подобрать программу коррекции тревожности старших дошкольников средствами арт-терапии (сказкотерапия и игротерапия).

2. Апробировать подобранную программу.

На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей детей, нами была подобрана программа, направленная на коррекцию тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии (сказкотерапии и игротерапии).

Основу программы составила система игротерапии и сказкотерапевтических занятий, предложенная Галушко М.В. педагогом-психологом.

Пояснительная записка: Каждое занятие является многоцелевым и может стать основой для работы с одной из наиболее часто встречающихся личностных проблем. Среди них: страхи, тревожность, пониженная самооценка, застенчивость, проблемы общения, внутригруппового взаимодействия, взаимоотношений с окружающими и многие другие. Вместе с тем система занятий в предлагаемой последовательности представляет модель краткосрочной тематически-ориентированной игротерапии .

В основу коррекционной программы легли следующие принципы:

- игра рассматривалась как сфера совмещения диагностики и коррекции;
- игра рассматривалась как феномен, т.е. комплексно, когда любой отдельный показатель не может быть однозначно связан с какой-либо отдельной психологической характеристикой ребенка;

– любая характеристика игры со временем могла изменить свое значение для одного и того же ребенка;

– игра обязательно должна была сопровождаться беседой психолога с ребенком;

– главный персонаж сказки являлся метафорой личности ребенка, а события, происходящие в сказке, метафорами субъективного восприятия событий, в которые эмоционально вовлечен ребенок;

Цель программы: снижение уровня тревожности и страхов у дошкольников путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи программы:

– совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния

– создать условия для преодоления зажатости и безынициативности

– способствовать развитию умений решать проблемные ситуации

– создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции

– нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания

– формировать навыки общения, контроля своего поведения

– содействовать развитию творческих задатков

– повышать самооценку и уверенность в себе.

Материалы и оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски, карандаши, макеты кочек, альбомы для рисования, «пружинки» на отдельных листах, песочница, мел, ватман, шкатулка, мяч, фотографии детей, кусок обоев, голубые ленточки.

Основные формы и методы работы по снижению тревожности и коррекции страхов:

Элементы игротерапии

Элементы сказкотерапии

Элементы арт-терапии

Условия проведения и организация занятий по программе требуют наличия просторного помещения. Многие занятия нуждаются в заранее подготовленном реквизите и оборудовании. Длительность одной встречи с группой составляет 30-40 минут (в зависимости от цели, логики работы и возраста участников). Занятия проводится один раз в неделю, в форме мини-тренингов, количество детей в группе 5-8 человек, в возрасте 6-7 лет. Программа включает в себя 10 занятий.

Тематическое планирование занятий представлено в таблице 5.

Таблица 5

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель	Задачи	Кол-во часов
1.	Здравствуйте, это я	знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, повышение самооценки.	- Познакомиться, прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника;	1
2.	Мое имя	раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.	- создание атмосферы групповой сплоченности; - создание доброжелательных взаимоотношений;	1
3.	Настроение	осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать	- снижение уровня тревожности; -развитие эмоциональной гибкости	1

		настроение сопереживать окружающим, повышение самооценки	и	
4.	Настроение	осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.	-создание атмосферы доверия, понимания и принятия в коллективе -формирование правильного восприятия отношений в коллективе.	1
5.	Наши страхи	стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.	- исследование личностной идентичности; - определение актуализированных самоиндификаций, их включенности в целостное образование психосоциальной самоидентичности; - содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; - расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; - содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия	1
6.	Я больше не боюсь	преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение	- актуализировать чувство страха; - осознать условность данного чувства; - снижение уровня тревожности	1

		эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.		
7.	Волшебный лес	развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе	- способствовать осознанию мотивов поведения; - развитие умения проявлять свои эмоции, как положительные, так и негативные	1
8.	Сказочная шкатулка	формирование положительной "я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем, выявление положительных черт личности.	-профилактика страха болезни; -коррекция тревожности	1
9.	Волшебники	снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия	- снятие мышечных зажимов; - развитие творческого воображения; - развитие спонтанности в выражении чувств; - эмоциональная разгрузка	1
10.	Солнце в ладошке	освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	- реализация потребности в поддержке, признании, принятии; - развитие навыков самовыражения, самопринятия, сомопризнания	1

Структура каждого занятия программы четко выражена, определенное содержание каждого этапа занятия задают организационную упорядоченность, некоторую директивность. Однако по стилю психотерапевтических отношений, эмоциональной атмосфере сказкотерапевтическое взаимодействие отличается демократичностью, творческим гуманистическим характером, личностно ориентировано. Предложенные техники многоцелевые, они могут быть использованы для индивидуальной терапии. Подробно содержание каждого занятия, необходимое оборудование для их проведения описаны в приложении 4.

Эффективность программы. С целью рефлексии и отслеживания динамики уровня тревожности старших дошкольников по завершении программы проводится повторная психологическая диагностика.

Таким образом, данная программа была нами реализована в психолого-педагогической практике на этапе формирующего эксперимента. Занятия проводились с группой детей, которые по результатам первичной диагностики нуждались в коррекционной работе и у которых была выявлена повышенная тревожность. Занятия проводились с детьми в неурочное время. Всего было проведено 10 занятий [].

3.2. Анализ результатов и определение эффективности коррекции тревожности старших дошкольников

На контрольном этапе экспериментальной работы, мы провели повторную диагностику с использованием тех же самых методик, что и на констатирующем этапе. В диагностике приняли участие только те дети, у которых, в ходе первичной диагностики, был выявлен высокий и средний уровень тревожности, и с которыми проводилась коррекционная работа. Всего в повторной диагностике приняли участие 6 старших дошкольников.

Опишем подробно результаты повторной диагностики.

Результаты повторной диагностики детей по методике «Выбери лицо» представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты повторной диагностики по методике
«Выбери лицо»

№	Имя	Баллы	Уровень
1.	Вика	2	низкий
2.	Алена	7	средний
3.	Егор	6	средний
4.	Саша	5	средний
5.	максим	3	низкий
6.	влад	2	низкий

С целью анализа динамики уровня тревожности у детей после проведенной коррекционной работы, мы сопоставили результаты первичной и повторной диагностики детей группы риска по данной методике. Динамика результатов детей представлена в таблице 7.

Таблица 7

Динамика уровня тревожности старших дошкольников по методике
«Выбери лицо»

№ п/п	Ф.И.О.	Констатир. эксперимент		Контрольн. эксперимент	
		Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень
1.	Вика	4	Средний	2	Низкий
2.	Алена	14	Высокий	7	Средний
3.	Егор	8	Высокий	6	Средний
4.	.Саша	5	Средний	5	Средний
5.	Максим	5	Средний	3	Низкий
6.	Влад	9	Высокий	2	Низкий

Более наглядно динамика уровня тревожности детей представлена в таблице 8 и на рисунке 2.

Таблица 8

Динамика уровня тревожности старших дошкольников

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	3	50%	0	0%
Средний	3	50%	3	50%
Низкий	0	0%	3	50%

Более наглядно динамику уровня тревожности старших дошкольников представим графически. (см.Рисунок 5).

Динамика уровня тревожности старших дошкольников

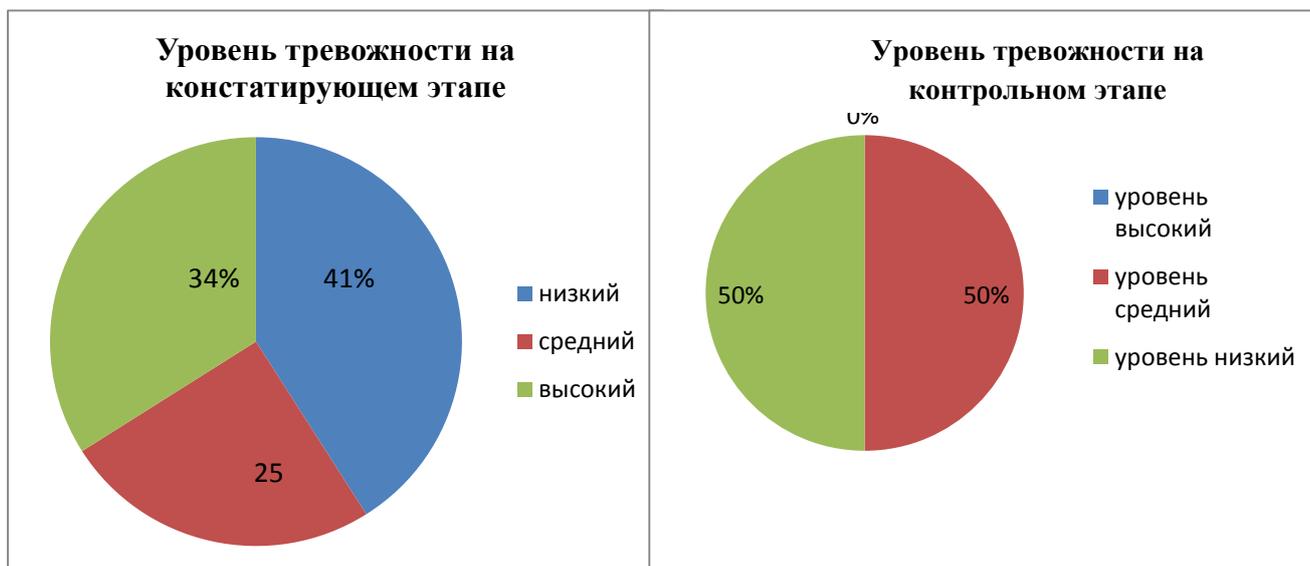


Рис.5 Динамика уровня тревожности старших дошкольников

Анализируя результаты повторной диагностики, можно сделать вывод, что уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста изменился: увеличился процент детей с низким уровнем тревожности на 50%, средний уровень не изменился так и остался 50%,высокого уровня тревожности не наблюдается.

Далее, нами была проведена повторная диагностика детей по методике «Паровозик» Люшера, с целью определения позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС). Результаты повторной диагностики старших дошкольников по данной методике представлены в таблице 9.

Таблица 9

№	Имя	Баллы	Уровень
1.	Вика	2	ппс
2.	Алена	6	низкий
3.	Егор	4	низкий
4.	Саша	7	средний
5.	Максим	6	средний
6.	Влад	1	низкий

С целью анализа динамики уровня ППС и НПС детей после проведенной коррекционной работы, мы сопоставили результаты первичной и повторной диагностики по методике «Паровозик». Динамика результатов детей представлена в таблице 10.

Таблица 10

Динамика уровня определения позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС).

№ п/п	Ф.И.О.	Констатир. эксперимент		Контрольн. эксперимент	
		Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень
1.	Вика	2	низкий	2	низкий
2.	Алена	7	средний	6	низкий
3.	Егор	6	низкий	4	низкий
4.	Саша	9	высокий	7	средний
5.	Максим	9	высокий	6	средний
6.	Влад	4	низкий	4	низкий

Таблица 11

Динамика уровня определения позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС).

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	2	33,3%	0	0
Средний	1	16,7%	2	33,3%
Низкий	3	50%	4	66,7%

Более наглядно представим уровни позитивного психического состояния(ППС) и негативного психического состояния (НПС) представим графически.(см. Рисунок 6).

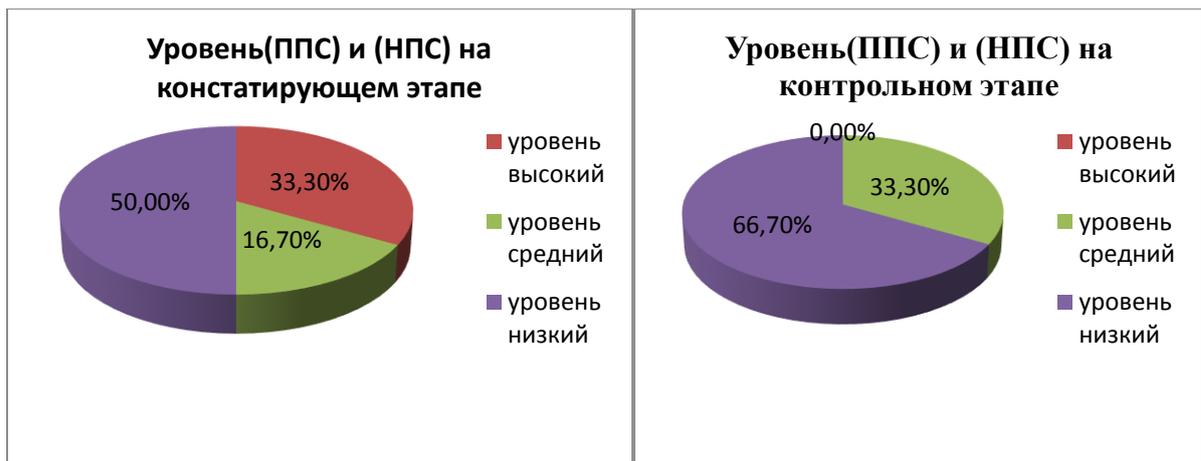


Рисунок 6. Динамика уровня определения позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС).

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что после проведения системы коррекционных занятий в уровне позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС) произошли изменения: значительно увеличился процент детей с низким уровнем негативного психического состояния(НПС) с 33,30% на констатирующем этапе эксперимента до 50% на контрольном

этапе, то есть динамика составила 16,7%. Значительно увеличился процент детей со средним уровнем негативного психического состояния(НПС), динамика на контрольном этапе составила 16.7%

Далее, мы мы сопоставили результаты диагностики уровня тревожности по методике «Шкала явной тревожности» «до» и «после» внедрения системы коррекционных занятий.

Результаты повторной диагностики по методике «Лесенка» представлены в таблице 12.

Таблица 12

Результаты повторного теста «Шкала явной тревожности»

№	Имя	Стены	Уровень
1.	Вика	7-8	средний
2.	Алена	7-8	средний
3.	Егор	7-8	средний
4.	Саша	9	высокий
5.	Максим	9	высокий
6.	Влад	7-8	средний

С целью анализа динамики уровня явной тревожности у старших дошкольников, после проведенной коррекционной работы ,мы сопоставили результаты первичного и повторного эксперимента.

Динамика результатов детей представлена в таблице 13.

Таблица 13

Динамика уровня явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) у старших дошкольников

№ п/п	Ф.И.О.	Констатир. эксперимент		Контрольн. эксперимент	
		Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень
1.	Вика	3-6	низкий	3-6	низкий

2.	Алена	9	высокий	7-8	средний
3.	Егор	3-6	низкий	3-6	средний
4.	Саша	9	высокий	9	высокий
5.	Максим	9	высокий	9	высокий
6.	Влад	7-8	средний	7-8	средний

Более наглядно динамика результатов уровня явной тревожности у старших дошкольников представлена в таблице 14 и на рисунке 7.

Таблица 14

Динамика уровня явной тревожности старших дошкольников

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	3	50%	2	33,3%
Средний	1	16,7%	3	50%
Низкий	2	33,3%	1	16,7%

Динамика уровня явной тревожности старших дошкольников

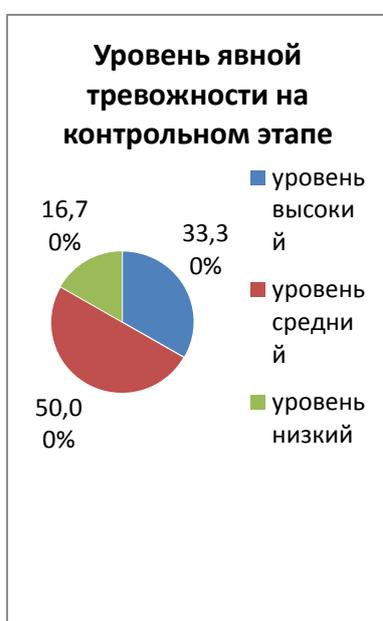


Рисунок 7. Динамика уровня явной тревожности старших дошкольников

Анализируя результаты повторного исследования можно сделать вывод, что в результате коррекционных занятий уменьшился процент детей с высокой тревожностью, что наглядно видно из рисунка, динамика составила 16,7%.

Сравнительные результаты уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, по всем 3 методикам, можно увидеть в таблице 15.

Таблица 15

Сравнительные результаты уровня тревожности на констатирующем и контрольном этапе по 3 методикам

№	Имя	I методика		II методика		III методика		Уровень развития	
		Констатирующий	Контрольный	Констатирующий	Контрольный	Констатирующий	Контрольный	Констатирующий	Контрольный
1	Вика	средний	низкий	низкий	высокий	низкий	средний	низкий	средний
2	Алена	высокий	средний	средний	низкий	высокий	средний	высокий	средний
3	Егор	высокий	средний	низкий	низкий	низкий	средний	средний	средний
4	Саша	средний	средний	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	средний
5	Максим	средний	низкий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	средний
6	Влад	высокий	низкий	низкий	низкий	средний	средний	средний	низкий

Анализ результатов всех повторно проведенных методик показал: из 6 детей у 1 – низкий уровень (16,7%); у 5 детей – средний уровень (83,3%); высокий уровень тревожности не обнаружен. Наглядно динамика уровня тревожности детей представлена в рисунке (см. Рисунок 8)

Динамика уровня тревожности испытуемых на констатирующем и контрольном этапе.

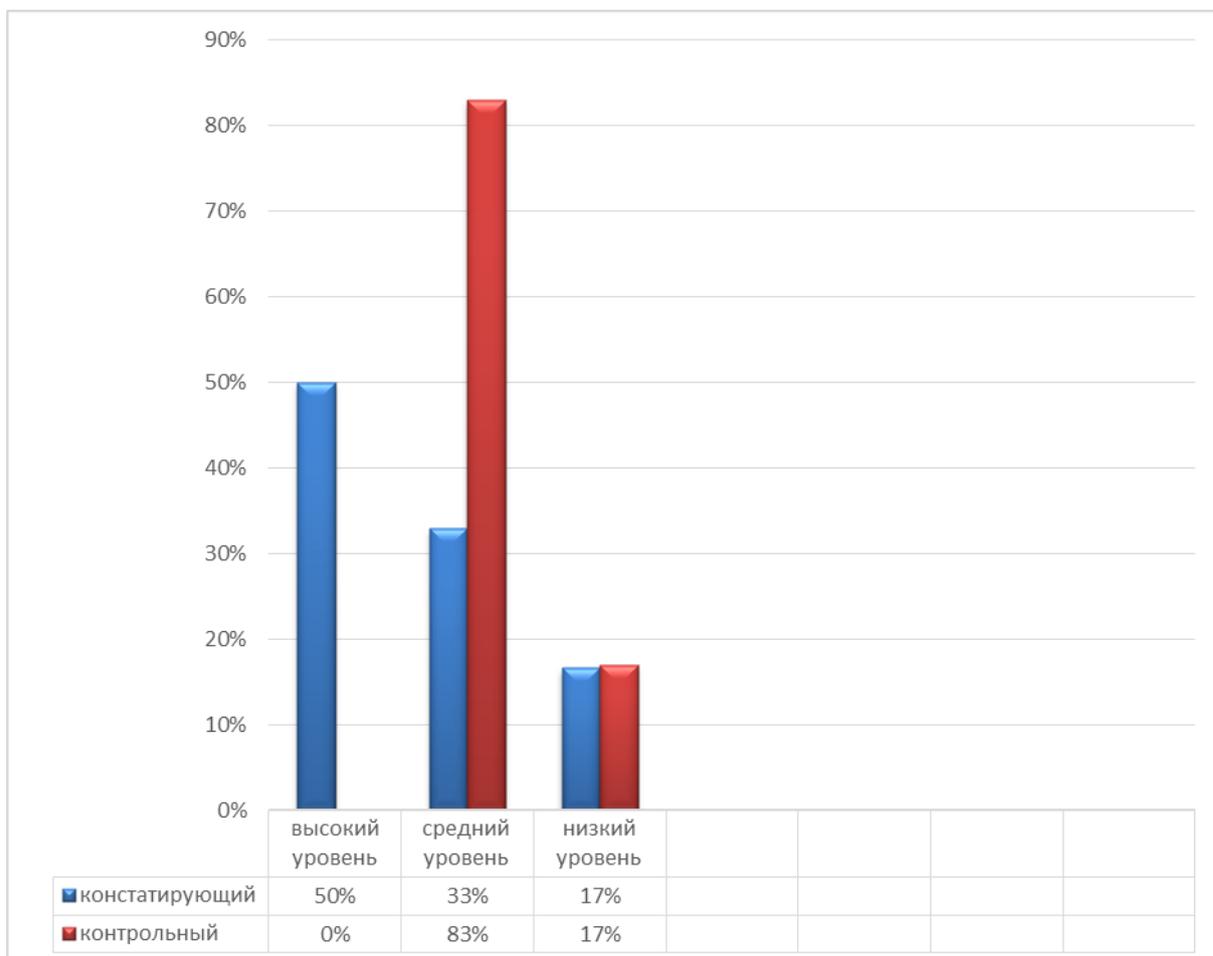


Рисунок 8.

Выводы по главе 3

На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей детей, нами, в ходе формирующего этапа экспериментальной работы была

подобрана программа, направленная на коррекцию тревожности старших дошкольников средствами арт-терапии (игротерапии и сказкотерапии).

В основу психолого-педагогической коррекционной работы легла система арт-терапевтических занятий, предложенная Галушко.

На контрольном этапе работы, мы провели повторную диагностику с использованием тех же самых методик, что и на констатирующем этапе. В диагностике приняли участие только те дети, у которых, в ходе первичной диагностики, был выявлен высокий и средний уровень тревожности, и с которыми проводилась коррекционная работа.

Анализируя результаты повторной диагностики, можно сделать вывод, что после проведения системы коррекционных занятий в уровне тревожности старших дошкольников произошли изменения: уменьшился процент детей с высоким уровнем тревожности на 50 %,

Анализируя результаты повторной диагностики, можно сделать вывод, что после проведения системы коррекционных занятий в уровне позитивного психического состояния (ППС) и негативного психического состояния(НПС) произошли изменения: значительно увеличился процент детей с низким уровнем негативного психического состояния(НПС) с 33,30% на констатирующем этапе эксперимента до 50% на контрольном этапе, то есть динамика составила 16,7% .Значительно увеличился процент детей со средним уровнем негативного психического состояния(НПС),динамика на контрольном этапе составила 16.7%.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста

На основе результатов проведенного исследования, нами, в ходе экспериментальной работы, были разработаны психолого-педагогические рекомендации по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Рекомендации для родителей.

Следите за тем, чтобы фон общения с ребенком был доброжелательным, спокойным.

Будьте тактичны с ребенком, уважительно и терпеливо относитесь к его интересам, особенностям, тому, что его беспокоит, занимает его внимание.

Обратите внимание на обстановку, которая окружает ребенка дома, в детском саду, школе.

Старайтесь создавать ситуации успеха. Возможность ребенка почувствовать свои успехи в какой-либо деятельности (игровой, музыкальной, изобразительной, трудовой) поможет ему поверить в свои силы, подтолкнет к проявлению инициативы...

Следующая важная рекомендация для родителей тревожных детей – использование щадящей системы оценивания. Необходимо подчеркивать малейшие успехи ребенка и не акцентировать внимание на неудачах в той области деятельности, которая не особо удается ребенку.

Еще одна, практически общая, рекомендация для всех родителей: никогда не сравнивайте ребенка ни с кем другим. Помогите вашему ребенку приобрести самостоятельность и независимость от кого бы то ни было. Помогите ему поверить в свои силы и возможности.

Ну и еще одна, на мой взгляд, очень важная *рекомендация*. Сделайте все возможное, чтобы ваши дети не «заразились» от вас образцом тревожного поведения, если вдруг это качество – тревожность – свойственно и вашей личности.

Таким образом, разработанные психолого-педагогические рекомендации могут использовать практические психологи, работающие с данной категорией детей, также они будут полезны родителям старших дошкольников, а также учителям и воспитателям.

Заключение

В процессе проведенного нами исследования была выявлена степень проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют различные подходы к исследованию тревожности, а также связь тревожности с другими сферами психической деятельности человека, с личностью. Сложность структуры тревожности, ее постепенное развитие и усложнение отражены в исследованиях, посвященных онтогенезу эмоций.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте – отсутствие или недостаток эмоциональных потребностей со стороны близких взрослых и условность родительской любви. Это приводит к переживанию детьми эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия и предчувствия грядущей опасности.

Детская тревожность может быть и следствием чрезмерной опеки ребёнка, предохранением его от всех, большей частью воображаемых опасностей, что обусловлено наличием тревожных предчувствий, опасений и страхов у самих родителей.

В основном педагогами-психологами принято классифицировать тревожность на два основных вида.

Первый из них, это так называемая, ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только, является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно подойти к решению проблем.

Другой вид, так называемая, личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной

склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено, что если у ребенка:

- 1) постоянное беспокойство;
- 2) трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- 3) мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- 4) раздражительность;
- 5) нарушения сна;

Это признаки тревожности.

Таким образом ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире. Читая или слушая сказку, ребенок «вживается» в рассказ. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими персонажами. При этом развивается способность ребенка почувствовать себя на месте другого.

Именно это и делает сказку и игру эффективными психотерапевтическими и развивающими средствами.

На основании общей характеристики исследования нами были определены цель, задачи, этапы экспериментальной работы.

Экспериментальная работа, осуществлялась в три этапа: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент и проводилась в естественных условиях Муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ ЦРР Детского сада № 6 г.Чебаркуля в исследовании приняли участие 12 детей 6-7 лет .

В результате первичной диагностики детей на констатирующем этапе эксперимента нами была определена группа старших дошкольников имеющих высокий уровень тревожности. В данную группу по результатам первичной диагностики вошли 6 детей. Именно с этими детьми на этапе

формирующего эксперимента проводилась специальная коррекционная работа.

На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей детей, нами, в ходе формирующего этапа экспериментальной работы была подобрана программа, направленная на коррекцию уровня тревожности старших дошкольников средствами арт-терапии (сказкотерапии и игротерапии).

В основу психолого-педагогической коррекционной работы легла система арт-терапевтических занятий, предложенная Галушко М.В. Цель программы: коррекция уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с помощью методов арт-терапии.

Занятия проводились с детьми в неурочное время. Всего было проведено 10 занятий.

На контрольном этапе работы, мы провели повторную диагностику с использованием тех же самых методик, что и на констатирующем этапе. В диагностике приняли участие только те дети, у которых, в ходе первичной диагностики, был выявлен высокий уровень эмоциональных нарушений, и с которыми проводилась коррекционная работа.

Наблюдения за детьми показали, что у них: значительно снизилась тревожность, уменьшилось число страхов, произошло принятие себя, повысилось качество коммуникации, уменьшилась в игровой ситуации агрессия, сформировалась дифференциация своих чувств, повысилась самооценка.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная нами программа, направленная на коррекцию тревожности у детей старшего дошкольного возраста эффективна. На основании этого можно утверждать, что проведенная нами экспериментальная работа подтвердила выдвинутую гипотезу исследования.

Список использованной литературы

1. Адлер, А. О нервическом характере [Текст] /А. Адлер. – СПб.: Питер, 1997. - 170 с.
2. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] /Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко //Психологический журнал. – 1997. – № 2. – С.34 – 38.
3. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст] /Е.А. Аркин. - М.: Просвещение, 1968. – 129 с.
4. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст]: учебник для студ. вузов /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2009. – 248 с.
5. Астапов, В.М. Функциональный подход и изучению состояния тревоги [Текст] /В.М. Астапов //Психологический журнал. – 1992. – №5. – С.38 – 41.
6. Ахмедова, С.А. Профилактика и снижение агрессивности младших школьников средствами арт-терапии [Текст]: материалы XIII Всероссийской научно-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 20-летию ТИ (ф) ФГАОУ ВПО «СВФУ» (5 - 7 апреля 2012г.). – Нерюнгри: Б.И., 2012. - С.12 - 14.
7. Берулава, Г.А. Методологические основы деятельности практического психолога при использовании арт-терапевтических приемов [Текст]: учеб. пособие /Г.А. Берулава. – М.: Высш. шк., 2009. – 112 с.
8. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
9. Большой толковый психологический словарь [Текст] /пер. с англ. Р. Артур. – М.: АСТ; Вече, 2012. – 560 с.
- 10.Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] /Г.М. Бреслав. – М.: Академия, 2004. – 544 с.

11. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников [Текст] /А.Л. Венгер. – М.: Владос-Пресс, 2001. – 160 с.
12. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников: проблемы умственного развития, общения, личности [Текст] /А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман //Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С.89 – 96.
13. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений [Текст] /В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
14. Воропаева, И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников [Текст]: метод. пособие /И.П. Воропаев. – М.: Просвещение, 1993. - 350 с.
15. Выготский, Л.С. Психология [Текст] /Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
16. Выготский, Л.С. Психология [Текст] /Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 1008 с.
17. Гант, Т.Л. Арт-терапевтические исследования [Текст] /Т.Л. Гант // Исцеляющие искусство. – 1989. – № 2. – С.24 - 36.
18. Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия [Текст] /В.И. Гарбузов. – СПб.: Питер, 1994. - 210 с.
19. Детская практическая психология [Текст] /под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2005. – 225 с.
20. Джеймс, У. Психология [Текст] /У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 234 с.
21. Долгова В.И. Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации [Текст]: сб. /В.И. Долгова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №11. - С.191 - 196.
22. Долгова, В.И. Пантомимическая активность как детерминанта телесно-психического здоровья дошкольников [Текст]: сб. /В.И. Долгова, С.С. Журбенко //Вестник Орловского государственного

- университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. - 2012. - №4. - С.60 - 62.
23. Долгова, В.И. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника [Текст]: сб. /В.И. Долгова, Р.В. Овчарова //Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2014. - №6. - С.40 - 48.
24. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология по изучению страхов у детей [Текст] /В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2001. – 341 с.
25. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия [Текст]: сб. /А.И. Захаров. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1981. – С.114 - 125.
26. Зеньковский, В.В. Психология детства [Текст] /В.В. Зеньковский. – М.: Академия, 1995. – 346 с.
27. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст]: учебник для вузов /И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2001. – 384 с.
28. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. -230 с.
29. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] /Б.Д. Карвасарский. - 2-е доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 1024 с.
30. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса [Текст] /Л.А. Китаев-Смык. – М.: Просвещение, 1983. - 250 с.
31. Кляйн, М. Эдипов комплекс [Текст] /М. Кляйн. – М.: Эрко, 2000. – 350 с.
32. Кряжева, Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5 – 7 лет [Текст] /Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 208 с.
33. Куртышева, М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей [Текст] /М.А. Куртышева. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с.
34. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков [Текст] /П. Лафренье. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 256 с.

35. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия в педагогике [Текст] /Л.Д. Лебедева //Педагогика. – 2000. – №9. – С.27 - 34.
36. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] /В.В. Лебединский. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 197 с.
37. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей [Текст] /Л.В. Макшанцева //Психологическая наука и образование. – 1988. – №2. – С.15 - 18.
38. Мерфи, Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками [Текст] /Дж. Мерфи //Вопросы психологии. – 1998. – №1. – С.10 - 16.
39. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры [Текст] /М.А. Панфилова. – М.: Просвещение, 2000. – 156 с.
40. Первин, Л. Арт-терапия. Теория и исследования [Текст] /Л. Первин. – М.: Инфра-М, 2001. – 284 с.
41. Практикум по арт-терапии [Текст] /под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
42. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] /А.М. Прихожан. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.
43. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] /А.М. Прихожан. - М.: Академия, 2008. – 304 с.
44. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития [Текст] /сост. и общ. ред. В.М. Астакова, Ю.В. Микадзе. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
45. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]. – М.: Академия, 2001. – 224 с.
46. Психологические тесты В 2 т. [Текст] /под ред. А.А. Карелина. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – Т. 2. – 248 с.

47. Психология менеджмента [Текст]: учеб. пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 584 с.
48. Психология мотивации и эмоций [Текст] /под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. — 751 с.
49. Савва, Л.И. Феномен развития детей дошкольного возраста [Текст]: колл. монография /Л.И. Савва, Л.В. Трубайчук, В.И. Долгова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, В.И. Сиваков. — М.: ВЛАДОС, 2013. — 150 с.
50. Салливан, Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии [Текст] /Г.С. Салливан. — М.: Академия; СПб.: Питер, 1999. — 347 с.
51. Словарь практического психолога [Текст] /сост. С.Ю. Головин. — Мн.: Харвест, 2001. — 800 с.
52. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов [Текст]: сб. /А.С. Спиваковская //Психотерапия: игра, детство, семья. Т.2. — М.: Академия, 1999. — 300 с.
53. Фрейд, З. Психология бессознательного: сборник произведений [Текст] /З. Фрейд; сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. — М.: Просвещение, 1990. — 448 с.
54. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] /К. Хорни. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.
55. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ [Текст] /К. Хорни; пер. с англ.; общ. ред. Г.В. Бурменской. — М.: Прогресс- Универс, 1993. — 480 с.
56. Юнг, К.Г. Психология бессознательного [Текст] /К.Г. Юнг. — М.: Канон+, 2003. — 320 с.

Приложение 1

Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»

(Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Краткое описание методики

Теоретические основания

Эта методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Задача методики — исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Область применения

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

Дополнительные сведения

Оснащение. Психодиагностический изобразительный материал в этой методике состоит из 14 рисунков размером 8,5×11 см, сюжетно представляющих собой типичные для жизни ребенка-дошкольника ситуации. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для мальчиков и для девочек (на рисунке изображены, соответственно, мальчик или девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребенка не прорисовано полностью, дан лишь контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам соответствующими контуру головы ребенка на рисунке. На одном из них представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом — печальное. Задача испытуемого - выбрать одно из двух изображений в соответствии с инструкцией.

Стимульные материалы к модификации теста Дорки-Амена,

Рис.1. Игра ребенка с младшими детьми. Ребенок в данной ситуации играет с двумя малышами.

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем. Ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.

Рис.3. Объект агрессии. Ребенок убегает от нападающего на него сверстника.

Рис.4. Одевание. Ребенок сидит на стуле и надевает ботинки.

Рис.5. Игра со старшими детьми. Ребенок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту.

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве. Ребенок идет к своей кровати, а родители сидят в кресле спиной к нему и не замечают его.

Рис.7. Умывание. Ребенок умывается в ванной комнате.

Рис.8. Выговор. Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то.

Рис.9. Игнорирование. Отец играет с малышом, а более старший ребенок стоит в одиночестве.

Рис.10. Агрессивное нападение. Сверстник отбирает игрушку у ребенка.

Рис.11. Собираение игрушек. Мать и ребенок убирают игрушки.

Рис.12. Изоляция. Двое сверстников убегают от ребенка, оставляя его в одиночестве.

Рис.13. Ребенок с родителями. Ребенок стоит между матерью и отцом.

Рис.14. Еда в одиночестве. Ребенок сидит один за столом.

Организация использования методики. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания:

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

Рис.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».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

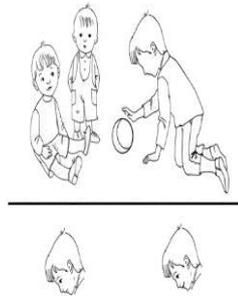
Обработка результатов

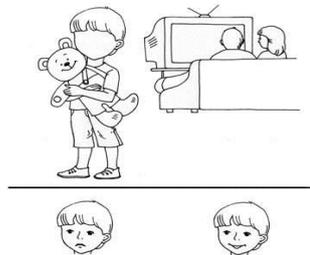
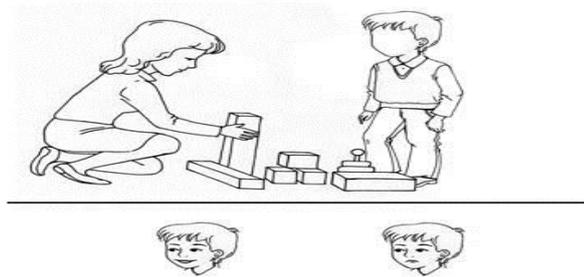
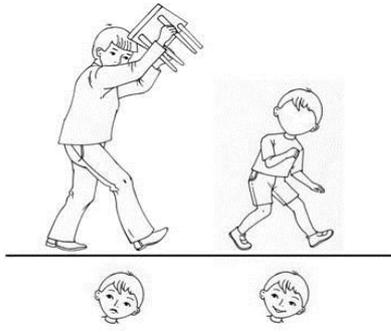
Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

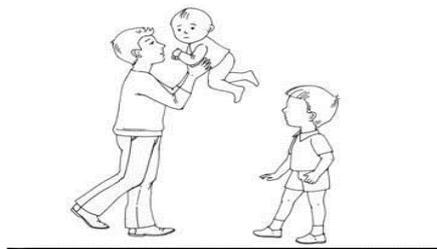
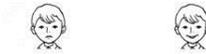
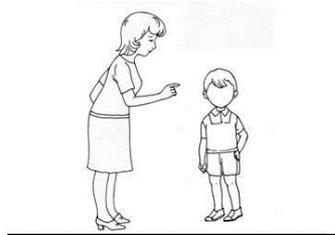
Стимульные материалы к модификации теста Дорки-Амена,

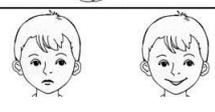
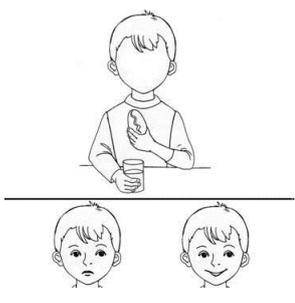
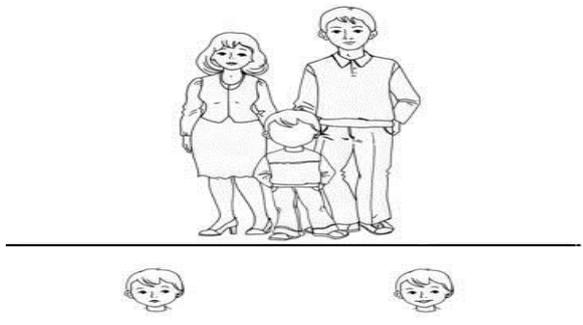
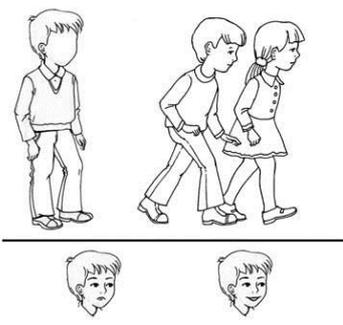
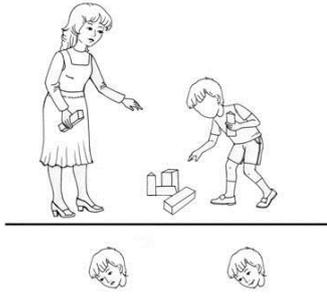
Рисунки ситуаций для мальчиков - лист 1 – 7,
лист 8 – **дополнительные** рисунки для сбора данных (в текущей версии не обрабатываются).

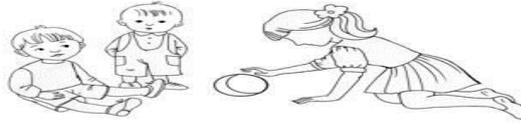
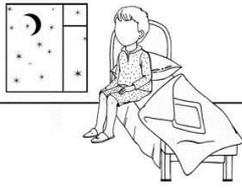
Рисунки ситуаций для девочек - лист 9 – 15,
лист 16 – **дополнительные** рисунки для сбора данных (в текущей версии не обрабатываются).

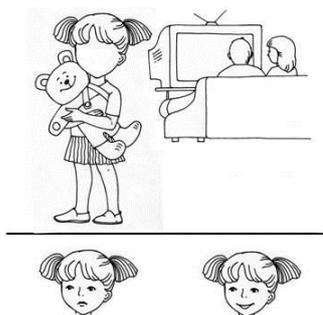
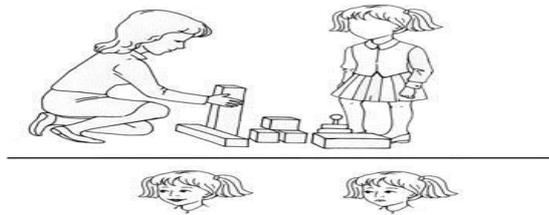
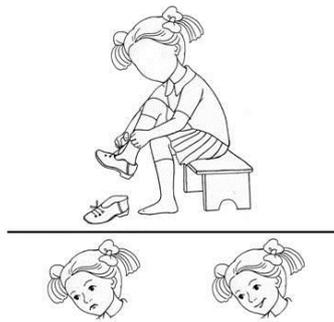
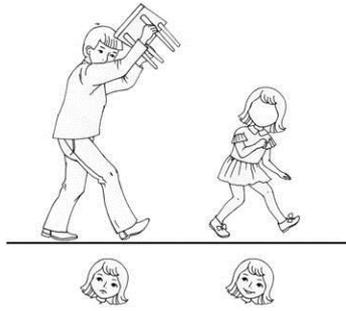


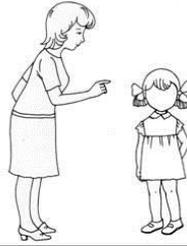


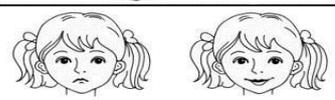
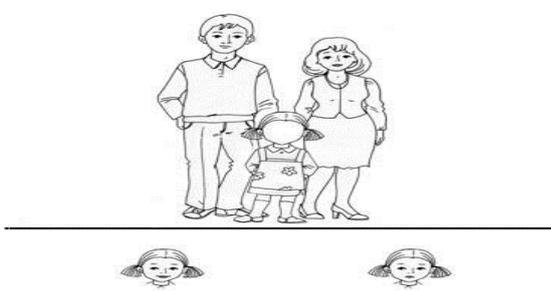
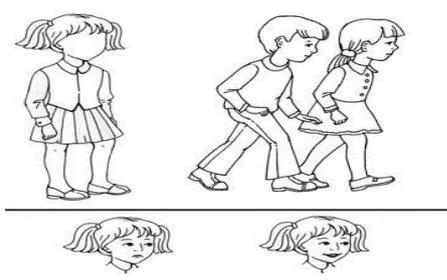
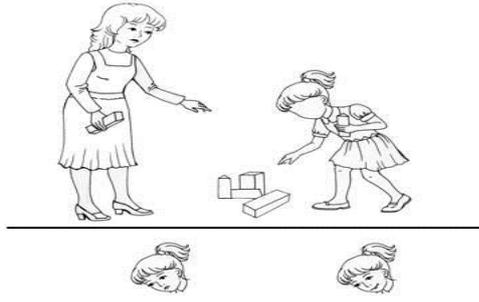


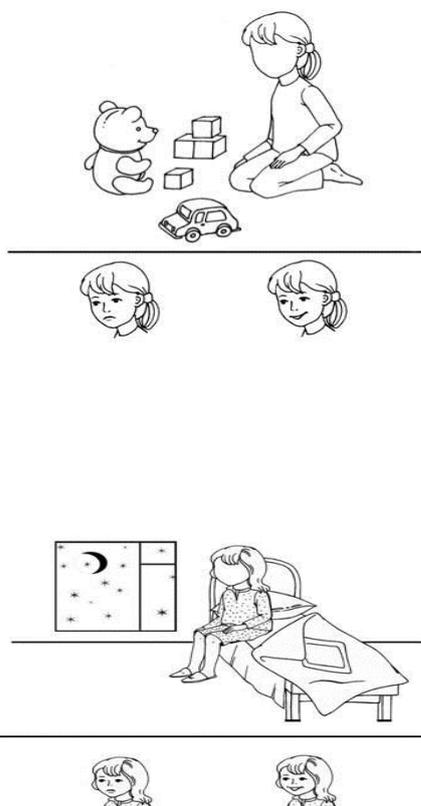












Приложение 2

Методика «Паровозик»

Методика направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния. Она применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

В качестве стимульного материала используются: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Дается инструкция: «Рассмотри все вагончики. Надо построить необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т. д.».

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все цветные вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

Обработка данных, полученных с помощью методики при индивидуальном обследовании, проводится следующим образом.

Присваивается один балл, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую.

Два балла присваивается, если ребенок ставит вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую позицию; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую.

Три балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую позицию; 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); при 7–9 баллах – как НПО средней степени; больше 9 баллов – НПС высокой степени.

Наряду с получением индивидуальных результатов можно определить и общий психологический климат в группе детского сада.

Для этого определяется сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делится на количество детей и умножается на 100 %.

$$\frac{а - б}{\text{количество детей}} \cdot 100 \%$$

70 % и выше – высокая степень благоприятного психологического климата (сБПК);

42–69 % – средняя сБПК;

26–41,9 % – незначительная сБПК;

0 до 25 % – начальная степень неблагоприятного психологического климата (сНПК);

1 до 25% – средняя сНПК;

26% и ниже – сильная сБПК

Приложение 3

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан)

Шкалы: уровень тревожности

Темы: тревожность

Тип теста: вербальный · Вопросов: 53

Комментарии: 2 · написать

Назначение теста

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления **тревожности** как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Описание теста

Шкала была разработана американскими психологами *A.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (**Manifest Anxiety Scale**) *Дж.Тейлор (J.A.Taylor, 1953)*, предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована *А.М.Прихожан*. Поданным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

Примечание

- Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.
- Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		

13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		

26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		

39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		

52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале **тревожности**

- Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

- *д* – нормы для девочек,
- *м* – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Приложение 5

Программа

"Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста".

Составила: Галушко М.В. педагог-психолог ГБДОУ д/с №96 Петроградского района

Программа

Пояснительная записка

Объект – воспитанники детского сада

Предмет – коррекция страхов и тревожности у дошкольников

Гипотеза - при проведении занятий у детей снижается уровень тревожности и наличия страхов, повышается самооценка и уверенность в собственных силах

Направления в работе:

1. Повышение самооценки, уверенности в себе
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях
3. Снятие мышечного напряжения.

Цель программы – снижение уровня тревожности и страхов у дошкольников путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

- ✓ Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния
- ✓ Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности
- ✓ Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации
- ✓ Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции
- ✓ Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания
- ✓ Формировать навыки общения, контроля своего поведения
- ✓ Содействовать развитию творческих задатков
- ✓ Повышать самооценку и уверенность в себе

Основные формы и методы работы по снижению тревожности и коррекции страхов

- ✓ Элементы игротерапии
- ✓ Элементы сказкотерапии
- ✓ Элементы арт-терапии
- ✓ Релаксация.

Условия проведения

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводится один раз в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 30-40 минут; количество детей в группе 5-8 человек, в возрасте 6-7 лет

Структура занятий

- Упражнения на релаксацию.
- Упражнения на повышение самооценки.
- Упражнения на сплочение группы.

Материалы и оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски, карандаши, макеты кочек, альбомы для рисования, «пружинки» на отдельных листах, песочница, мел, ватман, шкатулка, мяч, фотографии детей, кусок обоев, голубые ленточки.

Ожидаемые результаты по программе: коррекционно-развивающая работа поможет снизить уровень тревожности, повысит уровень представлений о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Диагностические методы в работе с ребенком: наблюдение, беседа

Диагностические методики: “Тест тревожности” Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен; “Страхи в домиках” модификация Панфиловой М.А.; “Рисунок семьи”; тест «Лесенка», «Эмоциональное состояние ребенка в семье и в детском саду»

Диагностические методы в работе с родителями и воспитателями: беседа, наблюдение, анкетирование

Опросник “Критерии определения тревожности у ребенка” П. Бейкер, М. Алворд

Опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко «Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет»

На основании результатов диагностического обследования рекомендовано посещение групповых занятий с целью коррекции страхов и снижению уровня тревожности.

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 .

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 деревом 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 "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 ребятки, 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 толстенных, 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.

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, отобразилось. 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 сбегалось. 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 ручеёк. 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.

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 лучшие 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 ребёнку 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 "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 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 хватили замешкавшихся черепашат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользнуть от крабих 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.

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 "Неопределённые фигуры"

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

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 бывшую 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.

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.

ЗАНЯТИЕ 9

"ВОЛШЕБНИКИ"

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

Игра "Путаница"

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 ошупывают 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 страшулины.

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

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 страшулины 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 страшулинам 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 страшулина.

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

Посмотри, как жаль их, страшулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страшулине, 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 страшулине.

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 страшикулинах, 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 страшикулиной, 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 "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?»