



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности детей
старшего дошкольного возраста
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
64,84% авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ 510/099-5-1
Рыбина Анна Александровна

Работа лично студенткой за защите
рекомендована / не рекомендована

« 30 » 05 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста	
1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	20
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста	42
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	50
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста для родителей и педагогов.....	56
Заключение.....	68
Список литературы.....	72
Приложения.....	78

Введение

Проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция на сегодняшний день становится весьма актуальной так как, в последнее время по данным исследователей в области психологии В.М. Астапова, В.И. Долговой, Р.В. Овчаровой, А.В. Карпова, Е.Ю. Волчегорской, Н.Л. Худяковой и др. растет число детей, которые выделяются повышенным волнением и эмоциональной импульсивностью.

Одно из главных мест занимает состояние тревоги и связанное с ним понятие тревожности и ситуативной тревожности. Тревожность – это эмоциональное состояние, проявляющееся в ситуациях непонятной опасности и выражающееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Ситуативная тревожность проявляется в определенных условиях, в зависимости от сложившейся ситуации. Характеризуется такими эмоциями как: напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это состояние выражается в эмоциональной реакции на определенную задачу и может быть разной по интенсивности и динамичности. Тревожность участвует в механизме саморегуляции, способствует мобилизации резервов психики и стимулирует поисковую активность. Известно также: за границами своих оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность личности. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с повышенным чувством беспокойства и боязни сделать что-то, не так, соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к семи – восьми годам при большом количестве не разрешимых, идущих из более раннего возраста страхов. У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и часто

обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель и программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: ситуативная тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: уровень ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста возможно изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие ситуативной, тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции.
4. Определить этапы, методы и методики исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации по коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста для родителей и педагогов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Экспериментальные: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: методика Р.Тэмпл, М.Дорки «Детский тест тревожности»; опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»; методика С.В. Веліевой «Паровозик».
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

База исследования: Экспериментальная работа проводилась на базе МАДОУ ДС №378 среди воспитанников 5-й старшей группы, в группе 20 человека, из которых 8 девочек и 12 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет.

Глава I. Теоретические аспекты изучения психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Существует широкий спектр разнообразных определений тревоги и тревожности. В современной психологии различают «тревогу» и «тревожность», хотя ещё полвека назад это различие было неочевидным. Сейчас эта дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии.

На основе изученной литературы тревога выражается как психические функции, происходящие в условиях наступающей угрозы и отражающиеся в предвкушении неблагоприятного продвижения фактов. Если рассматривать различия между тревогой и тревожностью, то оно заключается в том, что тревожность определяется эмоциональным состоянием и выражается в виде тенденции субъекта остро чувствовать состояние тревоги.

В современных источниках немного исследуются психологических феноменов, определение которых одновременно рассматривается достаточно широко, и достаточно узко, даже функционально.

С одной стороны, проблема тревожности – это «центральная проблема современной цивилизации» [31, с.338], как важнейшая характеристика нашего времени: «XX век – век тревоги» [14, с.120]. Ей придается значение основного «жизненного чувства современности» [50, с.153].

С другой – психическое состояние, проявляемое специальными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная,

экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т. п. [12, с.238].

В современных источниках анализа связанных с вопросами тревожности невелико, имеющие сугубо частичный темперамент. Предполагается, что это обозначено, не только известными социальными причинами, но и тем влиянием, которое оказали на развитие западной общественной и научной мысли такие направления, как психоанализ, экзистенциальная философия, психология и психиатрия.

В последние десятилетия заинтересованность современных ученых по вопросам тревожности неоднократно возрос в связи с сильными изменениями в жизни общества, приводящие к неопределенности и непредсказуемости будущего и, как следствие, ощущение эмоциональной напряженности, тревоги и тревожности [19, с.176].

В современных источниках встречаются разнообразное описание понятия тревожности, в прочем значительное количество ученых сходятся во мнении что, рассматривать его следует дифференцированно – как ситуативный феномен и как личностные особенности с учетом развития состояния и его динамики.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [цит. по 49, с.304].

Н.Д. Левитов представляет тревожность в виде эмоционального проявления, выражающегося в пребывании подозрения и ухудшения спокойствия, способствующих привести к возникшим трудностям [цит. по 33, с.79].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [цит. по 42, с.688].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно–психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, ощущающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [цит. по 56, с.238].

Анализ литературы последних лет дает возможность представлять тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность проявляется и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

В исследовании уровня притязаний у подростков М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех. Тем не менее, психическое состояние в виде тревожности выражалось у детей с завышенной самооценкой. Такие дети требовали быть наилучшими воспитанниками, или находятся на высоком уровне среди своих сверстников, то есть были высокие притязания в определенных областях, хотя действительных возможностей для реализации своих притязаний не имели [41, с.38].

Современные ученые пришли к выводу о том, что завышенная самооценка у детей образуется в итоге неправильного воспитания, завышенных запросов взрослыми достижений детей, расхваливания, приукрашивание успехов, а не как выражение свойственного устремления к превосходству. Кроме того, исследования современных специалистов в психологии говорят, что отрицательные переживания, ведущие к проблемам в поведении детей, не являются последствием врожденных

негативных или сексуальных инстинктов, которые «ждут освобождения» [34, с.113] и всю жизнь превосходят индивида.

Проанализировав различные точки зрения исследователей тревожность можно рассматривать, как исход реальной тревоги, возникающей в конкретных неудачных обстоятельствах в жизни ребенка, как формирование, проявляющееся в ритме его активности и взаимодействия с другими субъектами. Иначе говоря, этот феномен больше социальный, чем биологический.

Проблема тревожности имеет и другой аспект – психофизиологический. Второе направление в исследовании беспокойства, тревоги идет по линии изучения тех физиологических и психологических особенностей личности, которые определяют степень данного состояния.

Современные исследователи, изучающие феномен стресс, внесли в его определение разнообразные объяснения [8, с.143].

В.С. Мерлин определяет стресс, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в «крайне трудной ситуации» [цит. по 39, с.456]. При всех различиях в толковании понимания «стресса», все авторы сходятся в том, что стресс – это чрезмерное напряжение нервной системы, возникающее в весьма трудных ситуациях. Это характеризуется тем, что стресс, пожалуй не сравнить с тревожностью, поскольку стресс обычно определен конкретными обстоятельствами, а тревожность тем не менее выражается за их неимением.

Однако по происхождению стресс и тревожность – состояния различные между собой. Если стресс – это безмерное напряжение нервной системы, то для тревожности такое состояние напряжения не свойственно. Скорее всего, присутствие тревоги в пребывании стресса обусловлено таким образом, с предчувствием угрозы или неудачи. Вследствие чего тревога может наступить не прямо в ситуации стресса, а до наступления таких состояний, обгонять их. Состояние тревожности в действительности, и выражается предвкусением неудачи. Однако тревога предполагает быть

разнообразной в ситуации от того, от кого индивид ждет неудобства: от себя (своей несостоятельности), от независимых ситуаций либо от других людей.

Несомненно, особую роль играет то обстоятельство что, как при стрессе, так и при фрустрации, исследователи выделяют у индивида негативное состояние, которое характеризуется тревогой, беспокойством, растерянностью, страхом, неуверенностью. Тем не менее, такая тревога обычно аргументированная, обусловленная возникшими препятствиями. Из чего следует что, рассматривая стресс и фрустрацию можно увидеть элементы присутствия тревоги [66, с.448].

Данные Б.М. Теплова в свою очередь указывают на взаимосвязь между чувством тревоги и состоянием нервной системы. Выдвинутые им домыслы об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы, имеет экспериментальное доказательство в исследованиях В. Д. Небылицына. Он основывается на положении о том что, высокий уровень тревожности наблюдается у людей со слабым типом нервной системы [цит. по 59, с.352].

Понятие тревожности ввели в психологию психоаналитики и психиатры. Большинство деятелей психоанализа расценивали тревожность как природную черту субъекта, как первоначальное свойственное состояние личности.

Основатель психоанализа З. Фрейд основывался на мнении, что личность располагает довольно немалыми врожденными влечениями – инстинктами, которые служат основной причиной в действиях личности, обуславливают его душевное состояние.

По мнению З. Фрейда, взаимосвязь истинных пристрастий с общественным не дозволением приводит, в конечном счете, к тревожности и неврозам. В течение взросления личности первоначальные инстинкты приобретают своеобразные стереотипы выражения. Тем не менее, при своеобразных стереотипах происходит столкновение с не пониманием

нашей культуры, и люди невольно скрывают свои чувства и сдерживают собственные пристрастия. Формирование душевного состояния человека начинается с рождения и длится на протяжении всей жизни. Единственный выход в этой ситуации Фрейд рассматривает в изменении «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Положительная сублимация избавляет человека от тревожности [61, с.457].

У К. Хорни тема тревожности выступила основным предметом особого изучения. В концепции К. Хорни однозначные причины тревоги и опасения субъекта скрываются не в разладе между истинными пристрастиями и общественным мнением, а обуславливаются причиной ошибочных собственных возможностей.

В книге «Невротическая личность нашего времени» К. Хорни насчитывает 11 невротических потребностей [50, с.243].

1. Невротическая потребность к привязанности и поощрению, готовность интересоваться людьми, быть обворожительным для других.
2. Невротическая потребность в «партнере», который выполняет потребности, надежды, страх лишиться партнера и остаться одному.
3. Невротическая потребность ограничить свою жизнь узкими рамками, держаться в тени.
4. Невротическая потребность власти над другими посредством ума, предчувствия.
5. Невротическая потребность использовать других, принимать наилучшее.
6. Потребность в социальном признании и престиже.
7. Потребность собственного обоготворения. Преувеличенный облик своего Я.
8. Невротические притязания на личные достижения, потребность затмить людей.
9. Невротическая потребность в самоудовлетворении и самостоятельности, не от кого не зависеть.

10. Невротическая потребность в любви.

11. Невротическая потребность в преобладании главенства, безупречности, недоступности.

По мнению К. Хорни с помощью удовлетворения этих потребностей личность желает освободиться от тревоги, но невротики не утоляемы, утолить их невозможно, из этого выходит что, варианты освобождения от тревоги отсутствуют [цит. по 45, с. 245].

В большем значении к К. Хорни сходен С. Салливен. С. Салливен является разработчиком «межличностной теории». Субъект ни в коем случае не отгораживается от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первых дней жизни начинает вступать во взаимоотношения с людьми и в первую очередь с матерью. Все дальнейшее развитие и поведение субъекта обозначено межличностными взаимоотношениями.

По мнению С. Салливена у индивида присутствует первичное беспокойство, тревога, которая оказывается творением межличностных (интерперсональных) отношений.

С. Салливен определяет организм как энергетическую систему напряжений, которая позволяет колебаться между определенными пределами – состоянием покоя, расслабленности (эйфория) и наивысшей степенью напряжения. Источниками напряжения являются потребности организма и тревога. Тревога порождается действительными или формальными угрозами безопасности человека [цит. по 23, с. 98].

К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни изучая тревожность, пришли к выводу о том, что «тревожность есть диффузное опасение и что особое отличие между тревожностью и страхом заключается в том, что страх оказывается реакцией на особую опасность, а тревожность, беспредметна. Отличительной чертой тревожности служит ощущение неопределенности и беспомощности перед лицом опасности» [57, с. 168].

Свойственная черта тревожности – присущий и обязательный признак энергичности индивида. Тем не менее, повышенный уровень

тревожности является индивидуальным выражением несостоятельности субъекта. Вместе с тем есть приемлемый индивидуальный уровень полезной тревоги.

Главная функция тревожности по мнению О.Х. Маурер – сигнализирующая, она приводит к тому, что подкрепляются такие реакции и такие формы поведения, которые содействуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх [цит. по 20, с.216].

Тревожность как сигнал об опасности способствует вниманию к предстоящим трудностям, препятствиям для поставленной цели, находящимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь хорошего результата. Из этого следует что, нормальный уровень тревожности и страха расценивается как соответствующий для результативной адаптации к реальности и присущ всем людям [3, с.145].

Тревожность в настоящее время (реактивная или ситуативная тревожность как состояние) выражается напряжением, беспокойством, нервозностью. Повышенная реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, в некоторых случаях нарушение тонкой координации.

На основе анализа отечественных и зарубежных исследований нами представлена характеристика ситуативной тревожности по разным параметрам (сфера проявления, причины возникновения, факторы, влияющие на повышение ситуативной тревожности, результат присутствия у человека ситуативной тревожности).

Таким образом, вопросами тревожности занимались многие психологи: Л.И. Божович, К. Гольдштейн, К. Изард, Р. Мэй, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Г.С. Салливен, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, К. Хорни, А. Эллис и др.

Тревожность – это эмоциональное состояние, проявляющееся в ситуациях непонятной опасности и выражающееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Ситуативная тревожность

проявляется в определенной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности. Характеризуется такими эмоциями как: напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это состояние наступает как эмоциональная реакция на сложившуюся ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности. Повышенная тревожность, определенная боязнью возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, служит приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст, по определению А.Н.Леонтьева – это «период первоначального фактического склада личности» [цит. по 19, с. 176]. Особенно в этот период начинается развитие важнейших личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие.

Важнейшей чертой эмоциональной жизни детей старшего дошкольного возраста служит господство всех чувств над всеми сторонами жизнедеятельности. В то же время эмоциональность определяется такими отличительными чертами как произвольность, раскованность и эффектность. Иначе говоря, эмоции ребенка имеют самопроизвольный характер, они могут внезапно разгораться и тут же меркнуть.

Из чего следует и неустойчивость настроения ребенка, непосредственно зависящего от эмоционального состояния. Старший дошкольный возраст – является лишь началом в осознании

ребенком самого себя, личных желаний, потребностей и мотивов в мире человеческих отношений.

Детство – считается одним из наиболее активных этапов формирования личности. Ни в каком другом возрасте субъект не познает подобное количество качественно специфических этапов жизни как в раннем возрасте. Из совершенно незащищенного ребенка он превращается в субъекта с собственными интересами, нуждами, чертами характера, ценностными ориентирами, нравственными принципами, первыми взглядами на жизнь, на мир, на человеческое общество [30, с. 46].

Примерно с трех лет развивается социализация ребенка. Необходимо выделить два типа связей ребенка с окружающим миром: связь с миром вещей и связь с миром людей.

Другими словами можно сказать, что на базе отношений с миром вещей происходит социализация интеллектуальных функций:

- индивид учится обходиться с вещами так, как принято в данном обществе и осваивает знания общества о предметном мире, а на базе отношений с миром людей происходит социализация личности;

- индивид осваивает средства взаимоотношений людей между собой и усваивает взгляды собственного поведения [21, с. 176].

Ведущей интеллектуальной функцией в дошкольном возрасте является речь:

- наступает активное развитие вербального интеллекта;
- способность выразить мыслительный процесс в речи.

Речь динамично повышает психофизическое формирование ребенка. Начинается увеличение словарного запаса (активный словарь трехлетнего ребенка содержит около 1200 слов, шестилетнего – 3000 – 5000 слов). Речь изначально ситуативная, недостаточна для рассказа о каких-либо событиях, следом развивается контекстная речь, когда говорящий может представить последовательность событий, выразить отношение к ним, сам не принимая участия в описываемых событиях.

Заключительной проявляется объяснительная речь, возможность передачи информации. Степень формирования речи дошкольника в большей степени зависит от того, в какой мере оказывает внимание дома, находят ли родители время поговорить с ребенком, объясняют ли свои и его поступки, подталкивают ли говорить, проводят ли с ребенком речевые игры.

Для дошкольника выражена степень регуляции психики на уровне представлений; представления же являются основой для развития воображения.

Продолжает формироваться восприятие: определяются его целостность и структурность (целостность восприятия – свойство, дающее возможность воспринимать предмет как единое целое, независимо от свойств, входящих в него частей и элементов; структурность – свойство восприятия, дающее возможность объединять разные части и элементы в единое целое).

В дошкольном возрасте начинается развитие пространственной ориентации: к 4-5 годам у детей почти нет ошибок в определении направления в пространстве, они правильно употребляют предлоги на, внутри, за, перед, возле и т.п.

В дошкольном возрасте формируется произвольность, саморегуляция – способность самостоятельно регулировать свои действия и психические процессы: память, внимание [43, с. 352].

Память в дошкольном возрасте в основном образная, при этом характерно развитие вербальной памяти. Мышление дошкольника наглядно – образное. В дошкольном возрасте развивается устойчивость внимания, но переключение внимания при смене деятельности еще не сформировано. Развивается характер ребенка и его направленность.

Характер – система отношений к самому себе, к людям, к предметному миру. В дошкольном возрасте еще нестабильный, стабильность формируется в подростковом возрасте [5, с. 27].

Направленность индивида – средства желаний, потребностей, увлечений, мотиваций [18, с. 96].

Для развития направленности до 5 лет является сенситивный период. Самооценка дошкольника обычно немного повышена, это норма. Развивается воля – умышленное поддержание напряжения для достижения поставленной цели. Благополучный опыт дает возможность ребенку ставить перед собой цели и задачи, требующие длительного напряжения, препятствуя формированию волевых качеств [2, с.307].

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с повышенным чувством беспокойства и боязни сделать что-то, не так, соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к семи-восемью годам при большом количестве не разрешимых, идущих из более раннего возраста страхов.

В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент представленный в виде чувства волнения и беспокойства, иначе говоря в обоих определениях выражено восприятие угрозы или недоступность чувства безопасности [55, с. 92].

Главным источником тревог для дошкольников является семья. Ощущение тревоги как правило, возникает при наличии таких факторов как: присутствие страхов у родителей; тревожность в общении с ребёнком; оказывать безопасность и изоляцию от общения со сверстниками, бессчетное количество запретов со стороны родителя того же пола, или полное позволение свободы ребёнку родителем другого пола, а так же, бесчисленные не осуществляемые угрозы взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; непрерывно ощущаемые матерью нервно – психические перегрузки благодаря вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей.

Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Сильно восприимчивы дети старшего дошкольного

возраста к конфликтным отношениям родителей. Когда дети видят, что родители часто спорят, ругаются, то количество таких страхов выше, чем когда отношения безупречные. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6-7 лет обычно проявляют возникновением страхов на конфликт родителей [35, с. 190].

Эмоциональная восприимчивость детей к конфликту родителей обладает направленностью усиливаться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек количество страхов порядочно выше в неполных семьях, что выражает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями.

Больше всего склонны страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. В большинстве случаев, единственный ребёнок пребывает в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и принимают на себя их беспокойство, если оно есть.

Родители, зачастую одержимые тревогой что-либо не успеть осуществить для воспитания ребёнка, пытаются интеллектуализировать его развитие, боясь, что ребенок не будет соответствовать их ожиданиям. В итоге у детей возникает страх.

У молодых жизнерадостных родителей, дети в меньшей степени расположены к выражениям беспокойства и тревоги. У родителей в возрасте 30-35 лет дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, дети преждевременно выявляют признаки беспокойства, ввергающий их порой к неуверенности в себе [15, с. 212].

Повышенный уровень тревожности может негативно повлиять на развитие дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого свойственны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Особое значение в современной психологии является изучение гендерных аспектов тревожного поведения.

Отмечено, что сила переживания тревоги, степень 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 объединяют свою тревогу, как ее поясняют, чего побаиваются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще объединяют свою тревогу с другими людьми.

Девочки способны объединять свою тревогу не только с друзьями, родными, учителями. Девочки побаиваются подозрительных людей – пьяниц, хулиганов, мошенников и т.д. Мальчики же побаиваются физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно получить от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д. [4, с.224].

С момента повышения интенсивности познавательного развития в старшем дошкольном возрасте наличие связей между страхами постепенно уменьшается, доходя до минимума в подростковом возрасте [11, с.640].

В младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства или тревоги, конкретизируется страхом нападения, воплощенном в лице сказочных персонажей.

Так, ребенок, оставшись один без поддержки родителей, испытывает чувство опасности. Как правило, дети довольно активно манипулируют сказочными образами в игре, а при участии в играх родителей, преимущественно отца, аналогичные страхи сходят на нет, если ребенок сам распределяет роли. Основательный эффект, в свою очередь виден при рисовании различных чудовищ в представлении детей. Свойственными страхами этого возраста служат: одиночество, темнота, замкнутое пространство.

Таким образом, старший дошкольный возраст – это возраст чрезмерных проявлений страхов, что вызвано не столько эмоциональным, сколько повышенным пониманием опасности. На главном месте располагается страх смерти. Из других подобных страхов можно отметить

страх глубины. Связующим звеном страхов у старших дошкольников будет страх смерти. Это обусловлено развитием абстрактного мышления, пониманием категорий времени и пространства.

У детей 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.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Моделирование в последнее время широко применяется в различных областях науки и практики.

Этот метод наиболее полно излагается в работах исследователей по психологии С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского и др.

Современные исследователи определяют модель как, некоторый материальный или мысленно воображаемый объект или явление, которое оказывается упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [64, с. 255].

Модель служит для графического и аналитического описания рассматриваемого процесса. Выделяют три основных ценности, при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

Универсальной, полностью раскрывающей смысл понятия моделирование, является формулировка В.И. Долговой.

В.И. Долгова определяет модель (в широком смысле) – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого–либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [17].

Термин «модель» (от лат. «modelium» – мера, образ, способ) употребляется для обозначения образа (прообраза) или вещи, сходной в каком-то отношении с другой вещью. Как следствие, термин «модель» в контексте проблематики научных исследований используется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы, которые являются оригиналом при использовании метода моделирования. Под моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [63, с.176].

Характер модели определяется на основании следующих признаков:

- структурированности на основе определенных методологических принципов;
- внутренней интерпретируемости компонентов и их связей;
- семантической компактности, позволяющей удерживать модель в памяти без опоры на внешние дополнительные средства фиксации;
- взаимосвязи и взаимозависимости входящих в модель компонентов, согласованных так, что удаление из модели любого из них приводит к потере целостной информации о ней [25, с.144].

Ценность модели заключается в том, что она обладает определенными свойствами:

- адекватность, т.е. степень соответствия между изучаемым объектом и формируемой на его основе моделью;
- динамичность, т.е. ее воспроизводительность, с помощью которой можно было бы достигнуть непрерывного отражения происходящих изменений в обществе.

С.Л. Белых определил, что исследователь, который создает теоретическую модель, обязан описать его структуру в зависимости от цели, а так же элементы, его составляющие и непосредственно тип их взаимодействия, процесс, и сами каузальные связи с аналогичными явлениями, входящими совместно с исследуемыми явлениями в более обширную систему [28, с.17].

Моделирование педагогических систем служит одной из основных задач современной педагогики и психологии, так как увеличивается значение проектирования и внедрения новых инновационных технологий, соответствующих передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [51, с.384].

Моделирование в теоретическом исследовании служит также задаче конструирования нового, не существующего еще в практике. Исследователь, рассмотрев характерные черты реальных процессов и их тенденции, ищет на принципе ключевой идеи их новые сочетания, делает их мысленную компоновку, т.е. моделирует потребное состояние изучаемой системы [67, с.352].

По мнению Е.К. Любовой моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях [35, с.190].

Необходимость моделирования возникает в тех случаях, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;

– требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов [33, с.78].

Первым этапом процесса моделирования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста является целеполагание.



Рис. 1 «Дерево целей» психолого–педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Основой целеполагания является этап разработки «дерева целей».

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели. Вершина схемы интерпретируется как цели, ребра или дуги – как связи между целями. Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа. Дерево целей увязывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [37, с.90].

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель и программу психолого-педагогической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

1. Изучить проблему коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе;

1.1. Изучить феномен ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе;

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста;

1.3. Сконструировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования;

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента;

3. Реализовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста;

3.1. Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста;

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;

3.3. Составить рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста для родителей и воспитателей.

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста представлена следующими структурными компонентами:

– теоретический (изучить теоретические основы исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста);

– диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

- формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста);
- аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста).

Теоретический компонент.

Цель: изучить теоретические основы исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

Диагностический компонент.

Цель: определить уровень ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование.

Методики: методика Р.Тэмпл, М.Дорки «Детский тест тревожности»; опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка»; методика С.В. Велиевой «Паровозик».

Формирующий компонент.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Методики: игротерапия, телесная терапия, арт-терапия, релаксация.

Аналитический компонент.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

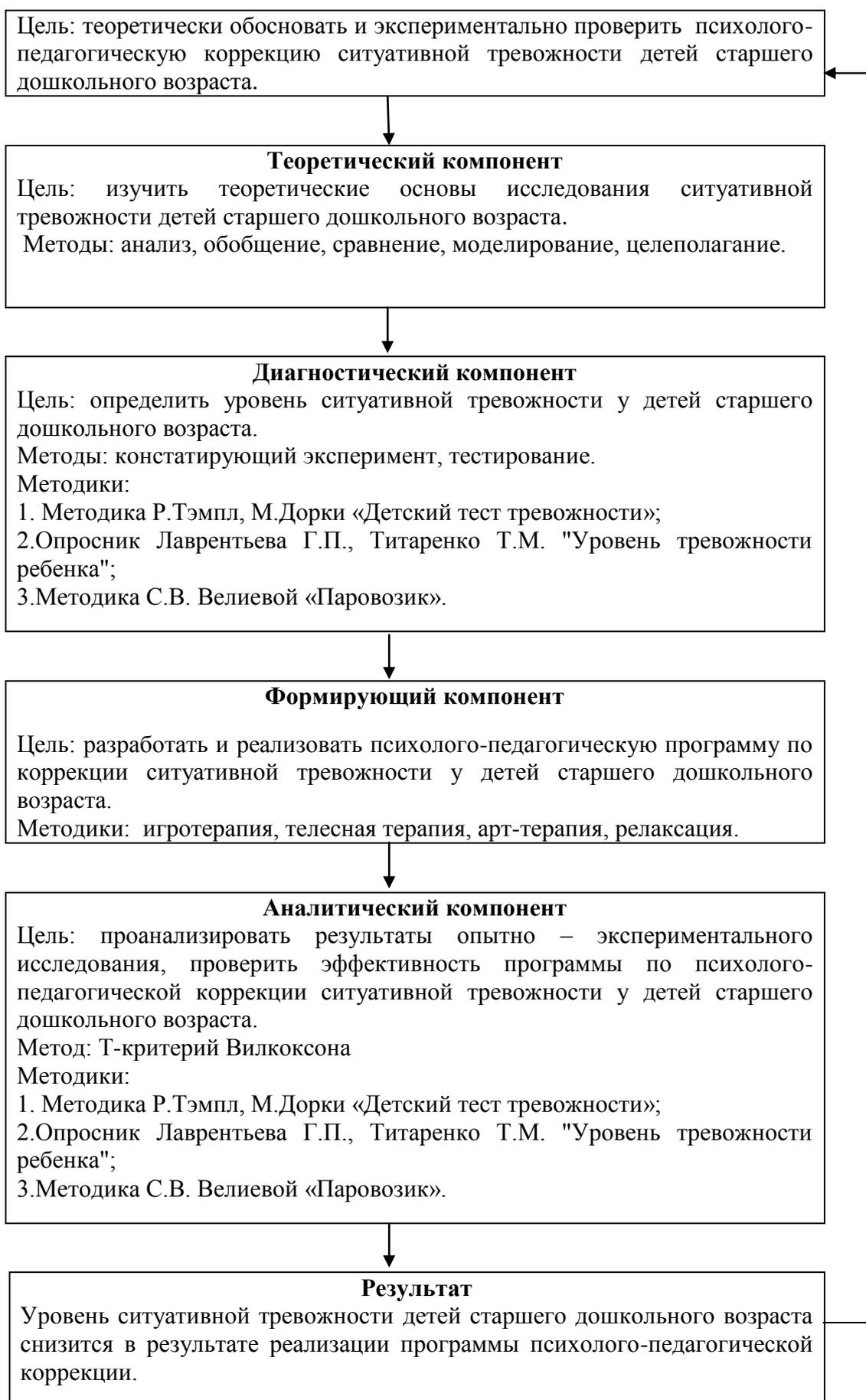


Рис. 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Метод: Т-критерий Вилкоксона.

Методики: методика Р.Тэмпл, М.Дорки «Детский тест тревожности»; опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка»; методика С.В. Велиевой «Паровозик».

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста состоит из следующих структурных компонентов:

- теоретический (изучить теоретические основы исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);
- формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста);
- аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста).

Выводы по главе I

Изучив психолого-педагогическую литературу мы выяснили, что «тревожность» – это эмоциональное состояние, проявляющееся в ситуациях непонятной опасности и выражающееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Ситуативная тревожность проявляется в определенной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности. Характеризуется такими эмоциями как: напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это состояние

наступает как эмоциональная реакция на сложившуюся ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности.

Повышенная тревожность, определенная боязнью возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, служит приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и часто обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Так же, была построена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Модель – это упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста состоит из следующих структурных компонентов: целевой (определение целей и задач психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста); диагностический (проведение диагностического исследования); коррекционный (реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста); аналитический (оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста).

Первым этапом построенной нами модели является «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, где генеральная цель заключается в осуществлении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе МАДОУ ДС №378 среди воспитанников 5-й старшей подготовительной группы, в группе 20 человек, их которых 8 девочек и 12 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет.

Наше исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования;

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Полученные данные были обработаны и сведены в таблицы. Так же был применен метод математической обработки результатов;

3. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование по методикам: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В.

Амен методика «Выбери нужное лицо», опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка», методика С.В. Велиевой «Паровозик».

3. Метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [10, с.672].

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и является методом получения новых знаний [16, с.184].

Синтез – объединение результатов для формирования (проектирования) целого [34, с.176].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой-более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [7, с.182].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [62, с.272].

Моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях.

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [46, с.146].

Эксперимент – один из основных методов научного познания вообще и психологического исследования в частности. Этот метод более активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений [14, с.180].

Констатирующий эксперимент – разновидность естественного эксперимента, отличительная особенность которого состоит в том, что психические явления (составляющие предмет изучения) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта [29, с.160].

Формирующий эксперимент это применяемый в возрастной и педагогической психологии метод прослеживания изменения психики ребёнка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. Эксперимент формирующий позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [45, с.245].

Тестирование – метод психодиагностики, который применяет стандартизованные вопросы задачи-тесты, имеющие определенную шкалу значений [27, с.132].

Используется для стандартизованного измерения индивидуальных различий. Дает возможность с известной вероятностью выявить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке – в зависимости от используемой методики; протекает

определенное испытание, на основании результатов психолог делает выводы о наличии, особенностях и степени развития тех или иных свойств. Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с которыми занимается испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом [26, с. 152].

Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многих своих разделах математическая статистика опирается на теорию вероятностей, позволяющую оценить надежность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала (напр., оценить необходимый объем выборки для получения результатов требуемой точности при выборочном обследовании) [13, с.544].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Одновременно с этим используется количественная шкала. Каждому значению присваивается определенный ранг (показателю с минимальным значением – ранг 1, следующему значению – ранг 2, и так далее), после чего становится возможным перевод значений из количественной шкалы в номинальную [6, с.166].

1. Методика «Веселый – грустный» Р. Тэммл способствует выявлению уровня тревожности у ребенка. Экспериментальный материал данной методики состоит из 14 рисунков (для мальчиков и для девочек отдельно).

На каждом рисунке изображена жизненная ситуация, которая может

быть типичной для дошкольника (полный текст методики в приложение №1).

Анализировать результаты необходимо следующим образом:

Для количественного анализа: необходимо вычислить индекс тревожности (ИТ) на основании данных протокола, который рассчитывается в процентном соотношении числа эмоционально негативных выборов, то есть выборов печального лица, к общему числу рисунков, который равен 14.

Таким образом, получается, что $ИТ = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$.

Детей разделяют на три группы, в зависимости от показателя уровня индекса тревожности:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

2. Опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка» (полный текст методики в приложении №1).

Данная методика предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей. Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

Для подсчета результатов нужно суммировать количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15–20 баллов

Средняя – 7–14 баллов

Низкая – 1–6 баллов.

3. «Паровозик» Велиева С.В. (полный текст методики в приложение №1).

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Ребенку предлагается рассмотреть все вагончики и построить необычный поезд. Первым поставить вагончик, который ему кажется самым красивым. Затем выбирать из оставшихся самый красивый, и т.д. Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики. Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

4. Математический метод обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их

будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, исследование уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие методы и методики: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование по методикам: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен методика «Выбери нужное лицо», опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка», методика С.В. Велиевой «Паровозик»; метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование уровня ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе МАДОУ ДС №378 среди воспитанников 5-й старшей подготовительной группы, в группе 20 человека, из которых 8 девочек и 12 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет.

Из беседы с педагогом группы №5 мы узнали, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с основной образовательной программой, которая базируется на программе «От

рождения до школы», что дает возможность осуществлять всестороннее развитие и воспитание детей. В детском коллективе царит дружественная атмосфера, преобладает хорошее настроение, активное отношение к занятиям. Дети доброжелательны, отзывчивы.

Социально-психологический климат в коллективе благоприятный. Дошкольники открыты, терпимы к чужому мнению. Сильной изоляции полов не выявлено.

У многих детей ведущими мотивами являются стремление завоевать определенное положение в группе, добиться признания сверстников. Заметно выражены колебания настроения, неуверенность, беспокойство, связанное с выполнением поручений педагога.

Группа прислушивается к мнению педагога. Воспитанники выполняют все его поручения, при этом дети во всем помогают друг другу. Педагог поощряет детей за успехи и хорошее поведение, выслушивает их проблемы и помогает решить их. Следит за уровнем их познавательной активности и выясняет причины низкой заинтересованности в образовательном процессе.

Дошкольники активны, с инициативой и любознательностью проявляют интерес ко всем мероприятиям детского сада. Среди детей присутствуют взаимопомощь и поддержка.

В группе проводится работа с родителями. Проводятся праздники, родители принимают активное участие в подготовке и участии в праздниках. Участвуют в конкурсах, изготавливают поделки для выставок.

Большую роль в жизни детского сада играет психолог, который помогает в разных жизненных и рабочих ситуациях, в том числе и формированию сплоченности в каждой группе и коллективе.

При проведении диагностики все дети легко шли на контакт. Наблюдалась положительная атмосфера, у всех детей было хорошее настроение.

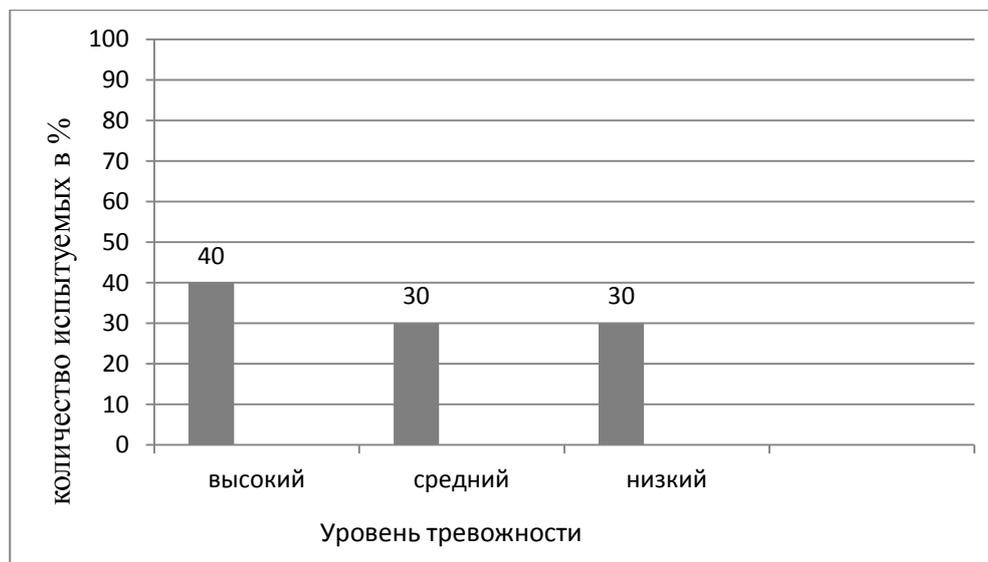


Рис.3. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Веселый-грустный» Р. Тэммл

По результатам исследования (Приложение 2, таб. 1), мы видим что, высокий уровень тревожности у 40% (8 детей). В течении исследования дети с высокими уровнем тревожности выражали беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, выражали вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу и так далее. У некоторых из этой категории детей можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

Средний уровень тревожности 30% (6 детей), это характеризовалось отрицательными эмоциональными выборами в ситуациях, изображенных на рисунке («Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование» и «Собирание игрушек»). Эти дети давали предложенным рисункам от 3 до 7 раз грустное лицо.

Низкий уровень тревожности 30% (6 детей) данный показатель был отображен в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание»,

«Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»). Дети, сделавшие в этих ситуациях положительный эмоциональный выбор, обладают низким уровнем тревожности.

В большинстве случаев дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.). Вместе с тем, тревожность имеет и индивидуальный характер, когда ребенок постоянно встречается с расхождениями между своими реальными возможностями и высокой степенью достижений, которого ждут от него взрослые.

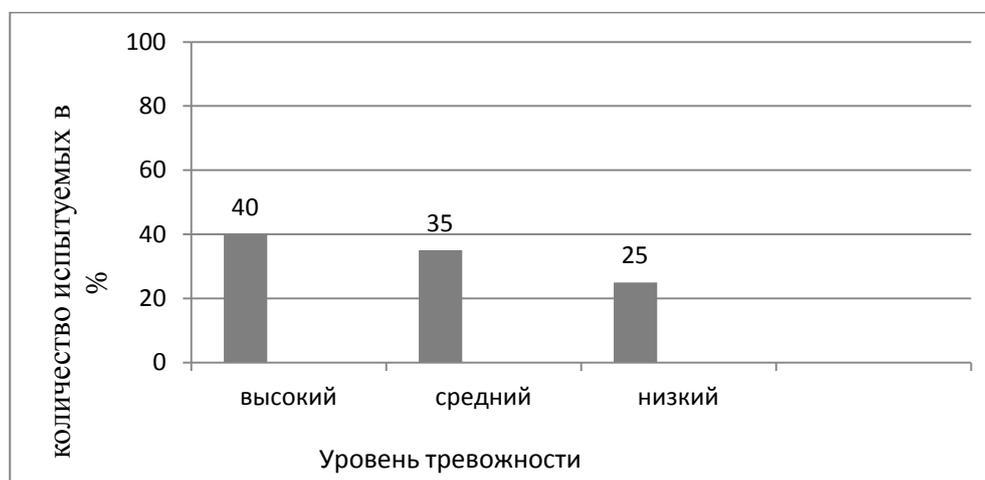


Рис.4. Результаты исследования уровня тревожности по методике

Г.П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко

По результатам методики Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко получены следующие результаты (Приложение 2, таб.2) – проявление повышенной тревожности наблюдается у 40% (8 человек) известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность нервной системы, влияние способов общения родителей с ребенком, ситуация соперничества. Средний уровень тревожности составляет 35% (7 человек), они адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности и, следовательно 25% (5 человек) имеют низкий уровень тревожности, такие дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них.

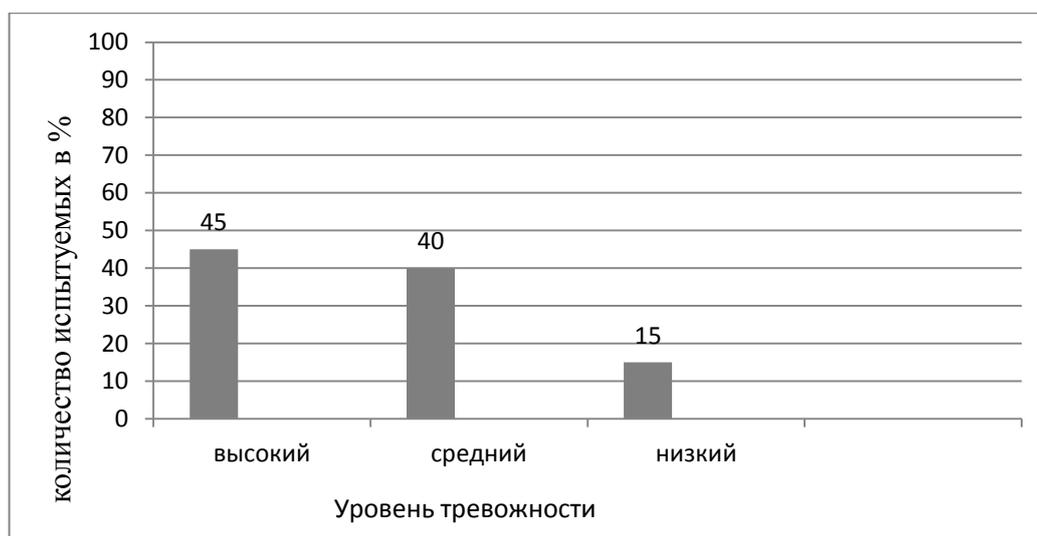


Рис.5. Результаты исследования уровня тревожности по методике С.В. Велиевой «Паровозик»

По результатам, полученных с помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» (Приложение 2, таб.3), видно, что в данной группе у 25% (5 детей) наблюдается низкий уровень тревожности, испытуемые располагали основные цвета на первых позициях. По сумме баллов, полученных в данной методике, психическое состояние оценивается, как позитивное. У 30% (6 детей) – высокий уровень, испытуемые располагали основные цвета на шестой, седьмой или восьмой позициях. К данному показателю относятся дошкольники с негативным психическим состоянием средней степени и негативным психическим состоянием высокой степени. 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности, испытуемые выбирали дополнительные цвета в качестве основных. Расценивается, как негативное психическое состояние низкой степени.

Таким образом, проведя исследование по выявлению уровня тревожности старших дошкольников мы выяснили что, по результатам методики «Веселый – грустный» можно сказать, что уровень тревожности у детей высокий 40%(8 детей). В большинстве случаев дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.).

Вместе с тем, тревожность имеет и индивидуальный характер, когда ребенок постоянно встречается с расхождениями между своими реальными возможностями и высокой степенью достижений, которого ждут от него взрослые.

По результатам методики Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко можно сказать что, проявление повышенной тревожности наблюдается у 40% (8 детей) известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность нервной системы, влияние способов общения родителей с ребенком, ситуация соперничества. По результатам, полученных с помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик», видно, что в данной группе у 30% (6 детей) – высокий уровень и 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности.

Выводы по 2 главе

Организация исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-педагогический, в нем мы изучили литературу и подобрали методики с учетом возрастных особенностей; в опытно-экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно-обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен методика «Выбери нужное лицо», опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребенка», методика С.В. Велиевой «Паровозик».

По результатам методики «Веселый – грустный» можно сказать, что уровень тревожности у детей высокий 40% (8детей). Что касается результатов диагностики Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М. у 30% (6

детей) – высокий уровень и 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности.

По результатам, полученных с помощью методики С.В. Валиевой «Паровозик» в данной группе у 30% (6 детей) – высокий уровень и 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности.

Таким образом, по результатам методик выявилась группа детей (15 человек) с высоким уровнем тревожности, испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Данная программа направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

При разработке программы мы опирались на работы С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник – эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста; О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев – Тропинка к своему Я; С.И. Семенака – Учим детей доброжелательному поведению; Б.С. Волков, Н.В. Волкова – Учим общаться детей 3-7 лет.

Цель программы – оптимизировать уровень ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством реализации психолого-педагогической программы коррекции.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

1. Оказание помощи в преодолении негативных переживаний.
2. Снижение тревожности, эмоционального напряжения, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого умение выразить

свое.

3. Нейтрализовать страхи и эмоционально – отрицательные переживания.
4. Содействовать развитию творческих задатков.
- 5.Повышать самооценку и уверенность в себе.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.
5. Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Продолжительность: 10 групповых занятий (2 раза в неделю по 40 мин)

Численность группы: 3 группы по 5 человек.

Время проведения: 10.00 – 10.40

Условия: занятия проводились в отдельном помещении, соответствующем требованиям для проведения коррекционных занятий.

Структура:

Вводная часть: создать положительный настрой на работу, вызвать интерес и внимание к занятию, снять мышечные и психологические зажимы.

Основная часть: работа в соответствии с целями и задачами программы, активизация детей на работу в группе, получение и

закрепление позитивных способов преодоления страхов, получение новых и положительных знаний о себе и окружающих.

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

Структура:

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

Содержание программы:

Занятие №1 Тема: «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».

Притча «Товарищи»

Как то один раз, в ясный день вышла девочка по имени Ксюша прогуливаться со своим котенком. Котик у Ксюши был белоснежный, мохнатый и весьма добродушный.

Они вышли на поляну за домом в котором проживали, Ксюше с котенком весьма нравилось там коротать время совместно. На полянке расцветали цветочки, порхали бабочки. Котенку весьма нравилось носиться за бабочками, он постоянно стремился их словить. А бабочки, радостно со смехом, умело вылетали прямо из-под его небольших лапок. День предоставился весьма найтеплейшим. Ксюша легла на траву около деревца и не заметила как заснула. А котик этим моментом играл около ее. Как откуда ни возьмись на полянку примчалась необычайно изящная бабочка. Самая изящная из всех, то что котик когда-либо видал. И котик пулей помчался следом за ней. А бабочка перемахивала с цветка на цветочек, все далее и далее, а затем взлетела высоко-высоко... и умчалась. Повернулся котик вокруг – а он совершенно один, в неизвестном месте. Только лишь он хотел помчать назад как внезапно ... сорвался в яму. Впадина оказалась огромная, и котик совсем не имел возможность с ее

выкарабкаться. Котик звонко и печально замыкал. Однако Ксюша оказалась далековато и очень сильно дремала – она не услышала как котик её звал. Котенку было жутко. «Разве мне сейчас придется целую жизнь просидеть в данной яме? – предполагал котик. – Как мне жутко тут одному, и как ведь станет рыдать Ксюша, если проснется и не заметит меня». Однако котик оказался очень-очень сообразительный. Он уселся и стал мыслить, как бы ему выкарабкаться с ямы. Думал-думал и выдумал: «Стены у ямы с податливой почвой, в случае если я буду соскребать со стенок почву, в таком случае выйдет куча, и я смогу подняться на ее и вылезти с ямы». Так он и сделал. Котик вылез с ямы невероятно запачканный, однако невероятно счастливый от того что у него вышло. Он примчал на поляну к Ксюше, которая уже пробудилась и разыскивала везде своего крохотного товарища. Ксюша приподняла котика на ручки, прочно заключила в свои объятия его, и понесла к себе. Дома Ксюша котика промыла и напоила его молочком. И оба они были веселые и счастливые.

Занятие №2 Тема: «Мое имя».

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

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

Занятие №3 Тема: «Настроение».

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»

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

Занятие №4 Тема «Настроение».

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) игра «Злые и добрые кошки»
- 3) упражнение «На что похоже мое настроение?»
- 4) упражнение «Ласковый мелок»
- 5) упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»
- 6) рисование на тему: «Автопортрет»
- 7) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №5 Тема: «Наши страхи».

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) игра «Петушинные бои»
- 3) упражнение «Расскажи свой страх»
- 4) рисование на тему: «Чего я боялся, когда был маленьким?»
- 5) упражнение «Чужие рисунки»
- 6) рисование на тему «Дом ужасов»
- 7) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №6 Тема: «Я больше не боюсь»

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) игра «Смелые ребята»
- 3) упражнение «Азбука страхов»
- 4) упражнение «Страшная сказка по кругу»
- 5) игра «На лесной полянке»
- 6) игра «Прогони Бабу-Ягу»
- 7) упражнение «Я тебя не боюсь»
- 8) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №7 Тема: «Волшебный лес»

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) упражнение «За что меня любит мама, папа, ...»
- 3) игра «Лягушки на болоте»
- 4) упражнение «Неопределенные фигуры»
- 5) игра «Тропинка»
- 6) коллективный рисунок на тему «Волшебный лес»
- 7) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №8 Тема: «Сказочная шкатулка»

Цель: Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

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

Занятие №9 Тема: «Волшебники»

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) игра «Путаница»
- 3) игра «Кораблик»
- 4) игра «Кони и всадники»
- 5) упражнение «Волшебный танец»
- 6) игра «Волшебники»
- 7) упражнение «Горячие ладошки»

Занятие №10 Тема: «Солнце в ладошке»

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

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

Изначально тревожность детей проявлялась в скованности, неуверенности в своих силах. Не все дети на первом этапе сразу включались в работу. Некоторые наблюдали со стороны (впоследствии присоединялись). Существовала и эмоциональная сдержанность (отсутствие смеха, мимики). Дети следили за реакцией взрослого, т.е. не были уверены в правильности выполнения заданий. Постепенно все включались в работу. Появились заинтересованность, любопытство. В процессе реализации программы дошкольники становились увереннее в своих силах, в правильности выполнения заданий, у них повысилась

самооценка. Дети активно участвовали в играх. Заметна была раскованность в игре: они смеялись, выполняли движения сами или ориентировались на правильность выполнения другими участниками.

Таким образом, нами была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

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

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

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста, был проведен контрольный эксперимент. После проведения первичной диагностики полученных результатов была сформирована группа в количестве 15 человек.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста, была

проведена повторная диагностика по тем же методикам используемых на констатирующем этапе.

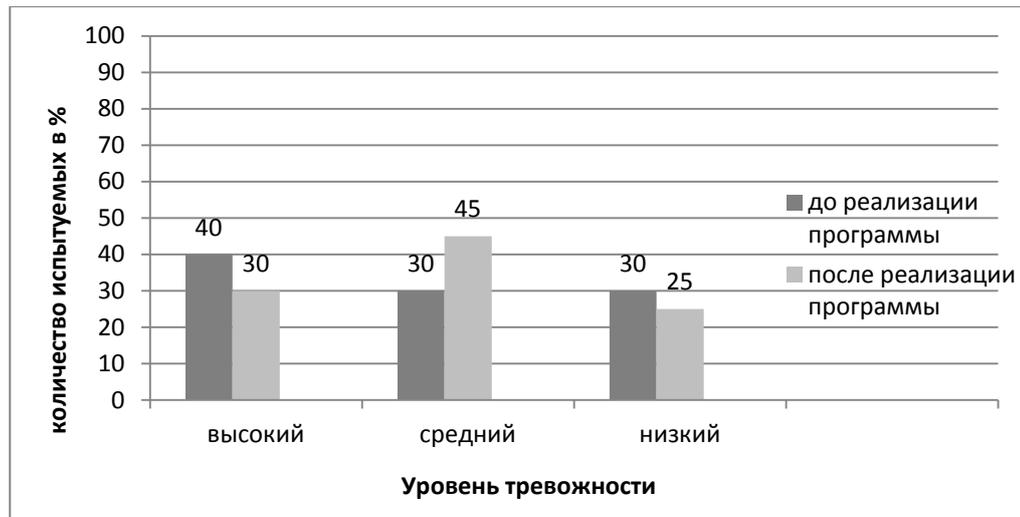


Рис.6. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Веселый-грустный» Р. Тэммл до и после реализации программы

По результатам повторного исследования ситуативной тревожности старших дошкольников по методике Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена (Приложение 4, таб.4) мы видим что, у 25% (5 человек) выявлен низкий уровень тревожности. Данный показатель был отображен в рисунках, отражающих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, отражающих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»). Дети, сделавшие в этих ситуациях положительный эмоциональный выбор, обладают низким уровнем тревожности. Данный показатель до эксперимента 30% (6 человек) изменился после проведения эксперимента на 5% (1 человек).

Средний уровень составляет 45% (9 человек), это характеризовалось отрицательными эмоциональными выборами в ситуациях, изображенных на рисунке («Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование» и «Собирание игрушек»). Эти дети давали предложенным рисункам от 3 до 7 раз грустное лицо. Сравнительно с результатами предшествующими эксперименту значение которого было 45% (9 человек),

показатель изменился на 15% (3 человека). 30% (6 человек) имеют высокий уровень тревожности, так как особенно проективным значением обладают ситуации «Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Еда в одиночестве». Дети, сделавшие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, обладают наивысшим индексом тревожности. Результат до эксперимента имел показатель 40% (8 человек), после реализация психолого-педагогической программы показатель уровня тревожности снизился на 10% (2 человека).

По полученным результатам видно, что высокий уровень тревожности преобладает у дошкольников, которые испытывают сложности в отношениях с родителями, это может быть связано с деструктивными детско-родительскими отношениями в семье, также с межличностными проблемами в отношениях между детьми в детской группе. Часто к ним предъявляются завышенные требования, а в некоторых случаях наоборот, недооценивающее отношение со стороны взрослых. После проведения эксперимента у некоторых испытуемых изменился уровень тревожности связанный с установлением контакта со сверстниками, пропал дискомфорт и они охотно участвовали и выполняли задания в группе.

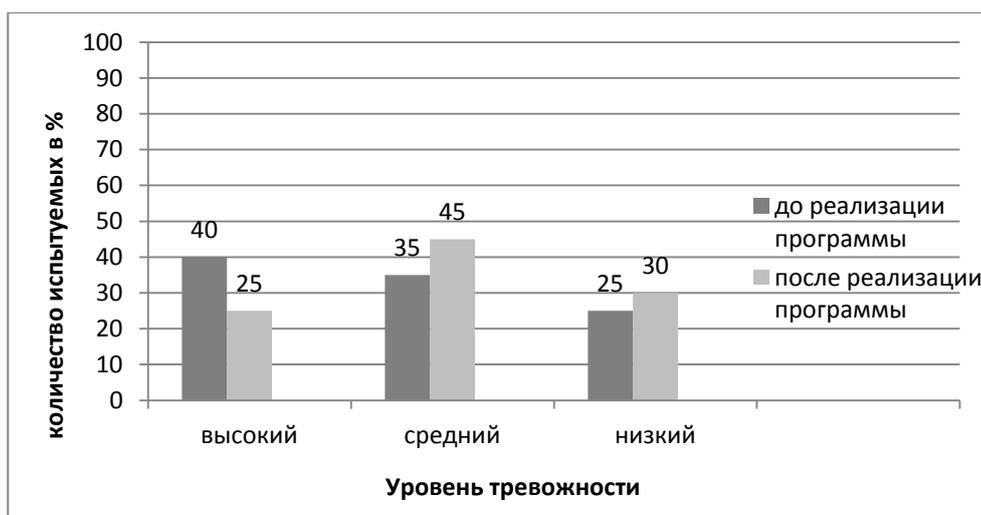


Рис.7. Результаты исследования уровня тревожности по методике Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко до и после реализации программы

По результатам методики Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко получены следующие результаты (Приложение 4, таб.5) – проявление повышенной тревожности наблюдается у 25% (5 человек) известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность нервной системы, влияние способов общения родителей с ребенком, ситуация соперничества.

Данный показатель до эксперимента 40% (8 человек) изменился после проведения эксперимента на 15% (3 человека). Средний уровень тревожности составляет 45% (9 человек), сравнительно с результатами предшествующими эксперименту, значение которого было 35% (7 человек), показатель изменился на 15% (3 человека).

Низкий уровень тревожности составляет 30% (6 человек). Данный показатель до эксперимента 30% (6 человек) изменился после проведения эксперимента на 5% (1 человек).

Подтвердились изменения уровня тревожности испытуемых, в сторону ее уменьшения.

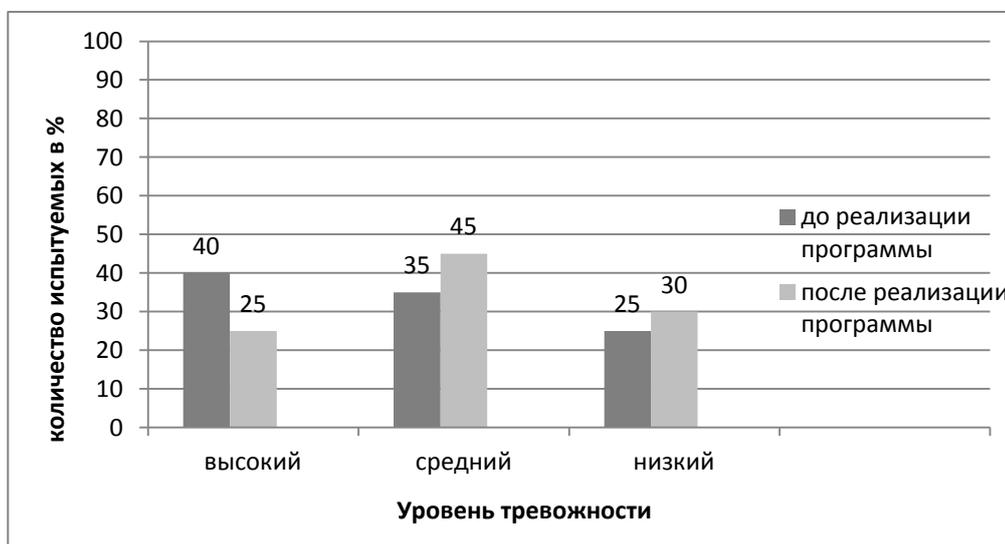


Рис.8. Результаты исследования по методике С.В. Велиевой «Паровозик» до и после реализации программы

Рассмотрим результаты полученные с помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» (Приложение 4, таб.6). Низкий уровень тревожности выявлен у 30% (6 человек). Испытуемые располагали основные цвета на первых позициях. По сумме баллов, полученных в

данной методике, психическое состояние оценивается, как позитивное. Результат до эксперимента имеет показатель 25% (5 человек).

Средний уровень тревожности выявлен у 45% (9 человек). Испытуемые выбирали дополнительные цвета в качестве основных. Расценивается, как негативное психическое состояние низкой степени. Показатель изменился на 10% (2 человека).

У 25%(5 человек) высокий уровень тревожности. Испытуемые располагали основные цвета на шестой, седьмой или восьмой позициях. К данному показателю относятся дошкольники с негативным психическим состоянием средней степени и негативным психическим состоянием высокой степени. Показатель изменился на 15% (3 человека).

По полученным результатам после проведения эксперимента, видна положительная динамика. У испытуемых изменилось психическое состояние с негативно высокой и средней степени на негативное психическое состояние низкой степени, а у нескольких дошкольников стало позитивным.

Для того чтобы определить разницу между результатами одной и той же выборки до и после реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста мы провели математическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона (Приложение 4, таб.7).

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

Сформулируем гипотезы:

H₀ – ситуативная тревожность старших дошкольников снизилась случайно.

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

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.

2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum R$, где R , – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T .

7. Строим ось значимости.

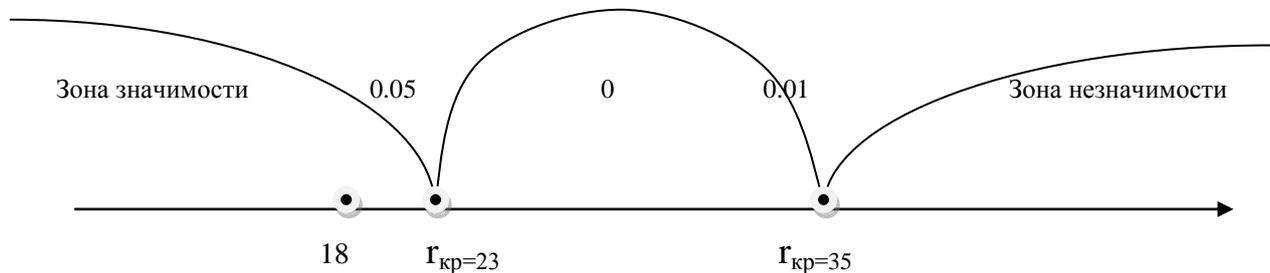


Рис.9 Ось значимости T -критерия Вилкоксона

Полученная величина $T_{эмп}$ попала в зону значимости. Тем самым гипотеза H_1 подтверждается, что при реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников произошли положительные сдвиги в уровне ситуативной тревожности.

Таким образом, у испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения.

По методике Р. Темпл, М. Дорки, В. Амена «Детский тест тревожности» количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 10% (2 человека). Количество испытуемых со средним уровнем тревожности снизилось на 15% (3 человека), низкий уровень тревожности снизился на 5% (1 человек).

С помощью методики Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко подтвердились изменения уровня тревожности испытуемых. Тревожность

дошкольников снизилась на 5% (1 человек). По методике С.В. Велиевой «Паравозик» высокий уровень тревожности снизился на 15% (3 человека), средний на 10% (2 человека) и низкий уровень тревожности снизился на 5% (1 человек).

Данные математической статистики подтвердили нашу гипотезу о том, что реализованная нами программа психолого-педагогической коррекции эффективна в оптимизации уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников для родителей и педагогов

Детский возраст, особенно дошкольный, оказывает значительное влияние в становлении личности ребенка. Потому как важнейшие черты и личностные качества формируются в этот период жизни, и во многом определяют все его последующее развитие. Уделять внимание на то, какими будут начальные этапы перехода к новым типам взаимоотношений ребенка с окружающими вне семьи, как будет меняться характер деятельности при поступлении в детское дошкольное образовательное учреждение.

Смена социальных отношений могут доставить ребенку немалые трудности. Большинство детей в периоды адаптации к детскому саду, школе начинают испытывать тревожное состояние, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Именно в этот период важно проконтролировать психоэмоциональное благополучие ребенка. Для этого нами были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста для родителей и воспитателей [22, с. 365].

Дети часто находятся в «плёну эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Вы стали замечать, что у вашего ребёнка появилось беспокойство?

Вы сталкиваетесь с тем, что Ваш ребёнок стал тревожиться?

Или вы стали обращать внимание на проявление агрессивности у малыша?

Самое главное во время увидеть проблему, обратить внимание на изменения в поведении и ребёнка и оказать ему помощь! [58, с.493].

Рекомендации для родителей:

– следует осознать и признать тревожность ребенка – он имеет на нее полное право. Проявляйте интерес к его жизни, мыслям, чувствам, страхам. Научите его не стесняться говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни вне дома, вместе подбирайте выход из ситуации. Учите делать бесценный вывод из испытанных неприятных ситуаций – ты получаешь опыт, и всегда будет возможность преодолеть еще больших неудач и т.д. Ребенку необходимо быть уверенным в том, что он в любой ситуации может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если вы считаете, что его проблемы не серьезны, принимайте его право на переживания, непременно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно»). И только после того как вы проявили понимание и сочувствие, подскажите верное решение чтобы ребенок мог увидеть положительные стороны;

– помогайте ребенку перебороть тревогу – организуйте такие условия, в которых ему будет не так страшно. Даже если ребенок не может спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это

вместе с ним. Тем самым вы сможете показать ребенку, как можно решить возникшую ситуацию;

- в трудных ситуациях не пытайтесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, порой хватает просто вашего присутствия;

- если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру, возможно, показать решения определенной проблемы;

- заранее подготавливайте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – обсуждайте то, что будет происходить;

- обсуждать свою тревогу с ребенком правильнее всего в прошедшем времени: «Сначала я боялась ..., но потом произошло ... и мне удалось»;

- старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа, без добра»);

- имеет большое значение научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их;

- сравнивайте результаты ребенка, прежде всего с его же предыдущими достижениями (неудачами);

- учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о «хорошем» и т.д.) и адекватно проявлять негативные эмоции;

- помочь ребенку справиться с чувством тревоги возможно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, то есть телесного контакта;

- у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности [9, с.366].

Педагогам следует охарактеризовать следующие рекомендации:

- не притягивать тревожных детей к соревновательным видам деятельности;

- не торопить тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, предоставлять таким детям возможность работать в привычном для них темпе (такого ребенка можно одевать в первую очередь, посадить за стол пораньше, чем остальных и т. д.);

- хвалить ребенка, даже за не очень имеющих значение результатов;

- не принуждать ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (для начала пускай присмотрится, как это делают его сверстники);

- использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, которые они знают;

- объяснить ребенку, где его место, когда все дети кушают и спят;

- если ребенок привязан к педагогу и не отходит от него, то предложить оказать помощь [36, с.190].

Рекомендации по повышению самооценки ребёнка:

- обращаться к ребёнку исключительно по имени;

- говорить ребенку ласковые слова, даже тогда когда у него не все получается как у других;

- выделять ребенка среди других детей;

- привлекать ребенка к участию в играх, в которых дети хвалят других детей, проявляют интерес подарить что либо, рассказать о себе, дать оценку другому ребенку.

Рекомендации для снятия мышечного напряжения ребенка:

- играть в игры, связанные с телесным контактом;

- проводить упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела;

- чаще занимать детей сюжетно-ролевой игрой, применяя как можно больше атрибутов (одежду для определенных персонажей, картинки с изображением людей различных профессий, игрушки и т.д.) [48, с.307].

Таким образом, для родителей детей старшего дошкольного возраста мы рекомендуем: принимать своего ребенка таким, каков он есть, в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, обыгрывайте тревожные для ребенка ситуации вместе, избегайте сравнений с другими детьми, отмечайте успехи ребенка.

Для педагогов мы рекомендуем: не притягивать тревожных детей к соревновательным видам деятельности, не подгонять тревожных детей, хвалить ребенка, даже за не очень имеющих значение результаты, чаще занимать детей сюжетно-ролевой игрой.

Так же мы рекомендуем родителям ознакомиться со следующей научно-популярной литературой, которая поможет лучше понять своего ребенка: Е.К.Лютова, Г.Б.Монина «Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми»; Е.Е. Алексеева «Психологические проблемы детей дошкольного возраста».

Для наиболее эффективной реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников была разработана технологическая карта внедрения программы в практику.

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол ичес тво	Время	Ответств енные
1.1.Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет родителей, выявление детей с повышенным уровнем ситуативной тревожности	Наблюдение, тестирование, консультирование	Беседа с родителями и воспитателями д/с, детьми	1	сентябрь	психолог

1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Старший воспитатель, психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в детском саду, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Старший воспитатель, психолог, заведующий
1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива, анализ работы в детском саду по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам	Педсовет	1	Октябрь	психолог

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации детского сада и родителей детского сада	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов	Обоснование практической значимости внедрения. Собрания для родителей и педагогов детского сада	2	Сентябрь	Психолог, заведующий

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

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым воспитателем материалов по проблеме исследования	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Старший воспитатель, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Старший воспитатель, психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

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

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

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать пед. коллектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы, тренинги	Педсовет, психологический практикум	1	Январь	Психолог
5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждение	Собрание	1	Май	
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Январь	

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Заведующий, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в детском саду, обсуждение, доклад	Собрание	1	Январь	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в детском саду, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Заведующий, психолог, старший воспитатель

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

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

7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар, практикум	1	Февраль	Старший воспитатель
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Обсуждение динамики, работанад темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Февраль	Заведующий

Таким образом, на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами разработаны психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников для родителей и педагогов. Дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста: определены этапы работы, содержание каждого этапа и время выполнения.

Вывод по III главе

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

Испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на

успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Цель программы – оптимизировать уровень ситуативной тревожности у детей дошкольного возраста посредством реализации психолого-педагогической программы коррекции.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий. Экспериментальная группа была разделена на три подгруппы, каждая по пять человек. Каждое занятие условно поделено на этапы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

У испытуемых экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения. По методике Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амена «Детский тест тревожности» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось на 10% (2 человека).

По методике Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко тревожность дошкольников снизилась на 15% (3 человека).

По методике С.В. Велиевой «Паровозик» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось так же на 15% (3 человека).

Таким образом, данные математической статистики, с помощью критерия Т-Вилкоксона, подтвердили гипотезу о том, что реализованная психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников повлияла на уровень ситуативной тревожности старших дошкольников, выявлена положительная динамика.

Исходя из этого, были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста для родителей и педагогов.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Заключение

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы выяснили, что «тревожность» – это эмоциональное состояние, проявляющееся в ситуациях непонятной опасности и выражающееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Ситуативная тревожность проявляется в определенной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности. Характеризуется такими эмоциями как: напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это состояние наступает как эмоциональная реакция на сложившуюся ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности. Повышенная тревожность, определенная боязнью возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, служит приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и часто обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Так же, была построена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Модель – это упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста состоит из следующих структурных компонентов: целевой (определение целей и задач психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста); диагностический (проведение диагностического

исследования); коррекционный (реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста); аналитический (оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста).

Составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, где генеральная цель заключается в осуществлении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Организация исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-подготовительный, в нем мы изучили литературу и выбрали методики с учетом возрастных особенностей; в опытно-экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно-обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен методика «Выбери нужное лицо», опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка», методика С.В. Валиевой «Паровозик».

По результатам методики «Веселый – грустный» можно сказать, что уровень тревожности у детей высокий 40% (8 детей). Что касается результатов диагностики Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М. у 30% (6 детей) – высокий уровень и 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности. По результатам, полученных с помощью методики С.В. Валиевой «Паровозик» в данной группе у 30% (6 детей) – высокий уровень и 45% (9 детей) показали средний уровень тревожности.

Таким образом, по результатам методик выявилась группа детей (15 человек) с высоким уровнем тревожности с которыми была проведена психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности.

Цель программы – оптимизировать уровень ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством реализации психолого-педагогической программы коррекции.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий. Экспериментальная группа была разделена на три подгруппы, каждая по пять человек. Каждое занятие условно поделено на этапы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

У испытуемых экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения. По методике Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амена «Детский тест тревожности» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось на 10% (2 человека). По методике Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. тревожность дошкольников снизилась на 15% (3 человека). По методике С.В. Велиевой «Паровозик» количество детей с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось так же на 15% (3 человека).

Таким образом, данные математической статистики, с помощью критерия Т-Вилкоксона, подтвердили гипотезу о том, что реализованная психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста повлияла на уровень ситуативной тревожности, выявлена положительная динамика.

Исходя из этого, были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста для родителей и педагогов.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов.

Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. М.: Акад. проект, 2011. 703с.
2. Аккерман Н. Роль семьи в появлении расстройств у детей Семейная психотерапия СПб.: Изд-во «Питер», 2010. 307с.
3. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребёнку? Учебно–методическое пособие. СПб.: Речь, 2008. 145с.
4. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. М.: Ось–89. 2011. 224с.
5. Аракелов Н.Е., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МГУ, сер. Психология. 2011. N1. С.25–30.
6. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2012. 166с.
7. Барина И.Г. Экология взаимодействия взрослого и ребенка // Мир психологии. 2010. N 1. С.182.
8. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы. М.: Питер, 2009. 143с.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 2007. 366с.
10. Большой психологический словарь: под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: Прайм–Еврознак, 2009. 672с.
11. Варги А.Я., Варга А. Современный ребенок: Энциклопедия взаимопонимания: под ред. Варги А.Я., Долгина А. Б. Изд-во: Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2006. 640с.
12. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Астрель, 2009. 238с.
13. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2–е изд. СПб.: Питер, 2008. 544 с.

14. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2010. 180с.
15. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа): монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО» 2010. 212с.
16. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 184с.
17. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://gisap.eu/ru/node/16023>.
18. Долгова В.И., Шумакова, О.А. Инновационные технологии деятельности педагога–психолога / Долгова В.И., Шумакова О.А. М.: КДУ, 2009. 96с.
19. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. Мн.: Харвест, 2009. 216–22 с.
20. Дружинин В.Н. Психология семьи. Изд-во: Питер, 2009. 176с.
21. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков 4–е изд. Екб.: Деловая книга, 2010. 176с.
22. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. Санкт–Петербург: Корона–принт, 2011. 365с.
23. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков, 2010. 98с.
24. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5–7 лет: диагностика, занятия, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2012. 191с.
25. Изард К.Э. Страх и виды тревожности / К. Изард // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011. 144с.
26. Карелин А.А. Психологические тесты. М., 2011. 152с.
27. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция / В.П. Кащенко. М.: 2009. 132с.
28. Козлова Е.В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 2013. N7. С.16–20.

29. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь 2013. 160с.
30. Кочубей Б.И. Детские тревоги; что, откуда, почему? Семья и школа. М., 2010. N7. С. 45–47.
31. Краткий психологический словарь: под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Рн/Д.: Феникс, 2011. 512с.
32. Леви В.Л. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок. М.: Торобоан, 2013. 416с.
33. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011.С. 78–88.
34. Левис Ш. Ребенок и стресс. СПб.: Речь, 2011. 176с.
35. Любова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с подростками / Е.К.Любова, Т.Б. Моница. СПб.: Речь, 2012. 190с.
36. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Эффективное взаимодействие с детьми. СПб.: Речь, 2012. 190с.
37. Лютова Е.Н., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми. М.: Генезис, 2010. 90с.
38. Малкина–Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2013. 749с.
39. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. М.: Академия, 2012. 456с.
40. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011. 235с.
41. Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления // Советская педагогика. 2010, N5. С.38–40.
42. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4–е изд. М.: ВЛАДОС, 2009. 688с.
43. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 2011. 352с.

44. Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова, М.: Просвещение, 2011. 512с.
45. Первушина О.Н. Общая психология: Методические указания. Новосибирск: Научно–учебный центр психологии НГУ, 2013. 245с.
46. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности /Под ред. Т.В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 2011. 146с.
47. Практикум по арт–терапии/Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 448с.
48. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МОДЭК, 2010. 307с.
49. Реан А.А. Психология растущего человека / А.А. Реан. СПб.: Прайм–еврознак, 2011. 304с.
50. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание / Ч. Рикфорт // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011. 243с.
51. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 2012. 384 с.
52. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // Дошкольное воспитание, 2011. N4. С.11–30.
53. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2011. 358с.
54. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2012. N 6. Режим доступа: <http://medpsy.ru>.
55. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов / А.С. Спиваковская. М.: Просвещение, 2013. 92с.
56. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011. 244с.

57. Степанов С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога – родителям / С. С. Степанов. М.: Педагогика–Пресс, 2013. 168с.
58. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Социальная психология. Высшее образование. М.: Феникс, 2012. 493с.
59. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М.: Мысль, 2012. 352с.
60. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие: пер. с нем.: в 4–х томах. Т. 1. М.: Генезис, 2011. 185с.
61. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 2010. 457с.
62. Фром Э. Бегство от свободы. М.: Высшая школа, 2012. 272с.
63. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтическая сказка. М.: Академический Проект, 2012. 176с.
64. Чиркова Т. И. Психологическая служба в детском саду: Учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования. М.: Педагогическое общество России, 2011. 255с.
65. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. 2–е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2012. 160с.
66. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие / В.Б. Шапарь. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 448с.
67. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник/ И.В. Шаповаленко. 2–е изд. перераб. и доп. М.: Юрайт, 2007. 352с.
68. Щербакова А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А.И. Щербакова. М.: Просвещение, 2011. 255с.
69. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза? Практические советы психолога. М.: Антон, 2013. 123с.
70. Ясвин В.Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.Я. Ясвин. М.: ФиС, 2009. 368с.

Приложения

Приложение 1

Методики исследования по изучению ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

1. Методика «Веселый – грустный» Р. Тэммл способствует выявлению уровня тревожности у ребенка. Экспериментальный материал данной методики состоит из 14 рисунков (для мальчиков и для девочек отдельно).

На каждом рисунке изображена жизненная ситуация, которая может быть типичной для дошкольника.

Рисунки, как говорилось раньше, двух видов, одни для мальчиков, там соответственно изображен мальчик, другие для девочек, на них – девочка. На рисунки отсутствует лицо ребенка, и дан лишь контур головы. Под рисунком представлены дополнительные изображения детских голов с определенной мимикой лица.

Одно лицо – это лицо улыбающегося ребенка, другое - грустного ребенка. По размеру это изображение совпадает с контуром головы, отображенным на рисунке.

Рисунки следует показывать ребенку строго в том порядке, в котором они перечислены, один за другим. Беседу проводят в отдельной комнате.

Ребенку показывают рисунок и дают следующую инструкцию:

Игра с младшими детьми. «На рисунке ребенок играет с малышами, как ты думаешь у него в это время грустное или веселое лицо?»

Ребенок и мать с младенцем. «На рисунке ребенок гуляет с мамой и малышом, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Объект агрессии. «Какое лицо у ребенка на данном рисунке грустное или веселое?»

Одевание. «На рисунке ребенок одевается, как ты думаешь какое у него лицо веселое или грустное?»

Игра со старшими детьми. «На рисунке ребенок играет со старшими детьми, как ты думаешь у него лицо грустное или веселое?»

Укладывание спать в одиночестве. «Ребенок идет спать, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Умывание. «Ребенок умывается в ванной, как ты думаешь у него грустное или веселое лицо?»

Выговор. «Ребенку сказали о его неправильном поведении, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Игнорирование. «На ребенка не обращают внимания, как ты думаешь у него грустное или веселое лицо?»

Агрессивное нападение. «Внимательно посмотри на этот рисунок, как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка веселое или грустное?»

Собирание игрушек. «Ребенок убирает игрушки, как ты думаешь какое будет у него лицо грустное или веселое?»

Ребенок с родителями. «Ребенок находится со своими родителями, как ты думаешь, какое у него лицо грустное или веселое

Изоляция. «Внимательно посмотри на этот рисунок, как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка веселое или грустное?»

Еда в одиночестве. «Ребенок ест один, как ты думаешь, какое у него будет лицо веселое и грустное?»

Для того чтобы ребенок не повторял свои ответы, в инструкции чередуются определения лица. Дополнительных вопросов задавать ребенку не надо.

Выбор ребенка соответствующего лица и дополнительные его комментарии по той или иной картинке можно записать в протокол. Анализировать результаты необходимо следующим образом:

Для количественного анализа: необходимо вычислить индекс тревожности (ИТ) на основании данных протокола, который рассчитывается в процентном соотношении числа эмоционально негативных выборов, то есть выборов печального лица, к общему числу рисунков, который равен 14.

Таким образом, получается, что $ИТ = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$.

Детей разделяют на три группы, в зависимости от показателя уровня индекса тревожности:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Для качественного анализа: анализ по ответам ребенка проводится отдельно. После того как проведен анализ можно сделать выводы, которые покажут возможный характер эмоционального опыта ребенка в определенной ситуации. Особое значение при определении характера имеют Рисунки: №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №14 («Еда в одиночестве»). Если на данных рисунках дети

делают выбор в сторону отрицательных эмоций, то это означает, что у них наивысший уровень тревожности ИТ. В том случае, если дети делают выбор в сторону отрицательных эмоций на рисунках: №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), то это говорит о высоком и среднем уровне тревожности ИТ.

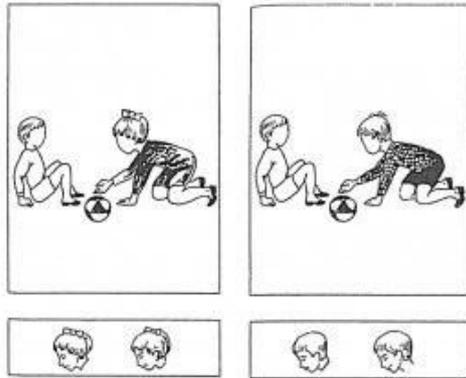


Рис. 1. Игра ребёнка с младшими детьми. Ребёнок в данной ситуации играет с двумя малышами.

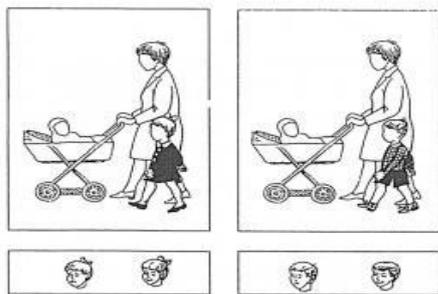


Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем. Ребёнок идёт рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.

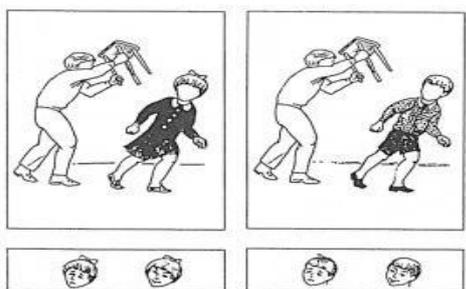


Рис. 3. Объект агрессии. Ребёнок убегает от нападающего на него сверстника.



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

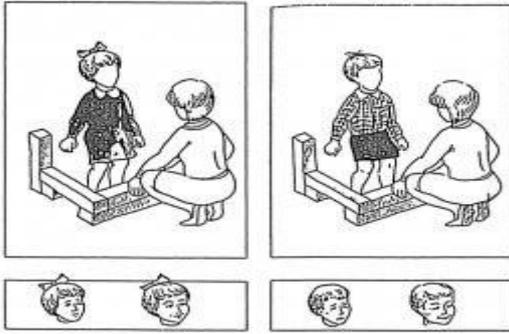


Рис. 5. Игра со старшими детьми. Ребёнок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту.

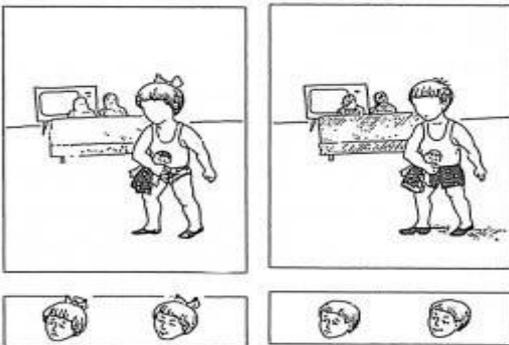


Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве. Ребёнок идёт к своей кроватке, а родители не замечают его и сидят в кресле спиной к нему.

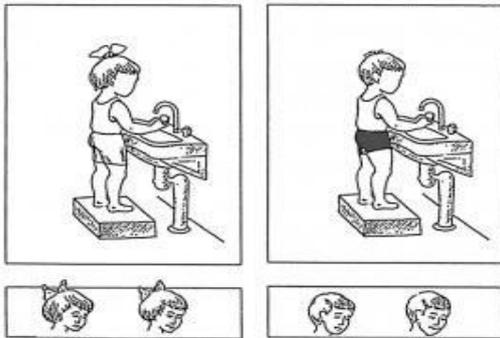


Рис. 7. Умывание. Ребёнок умывается в ванной комнате.



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

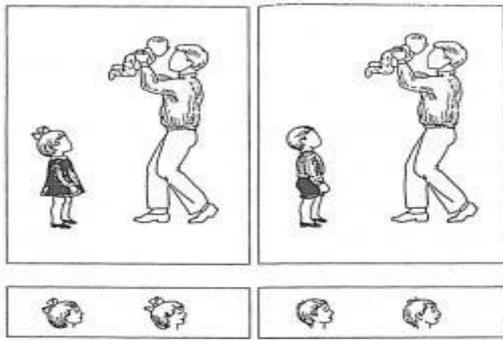


Рис. 9. Игнорирование. Отец играет с малышом, а более старший ребёнок стоит в одиночестве.

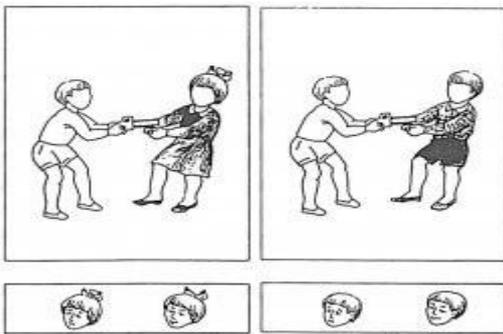


Рис. 10. Агрессивное нападение. Сверстник отбирает игрушку у ребёнка.

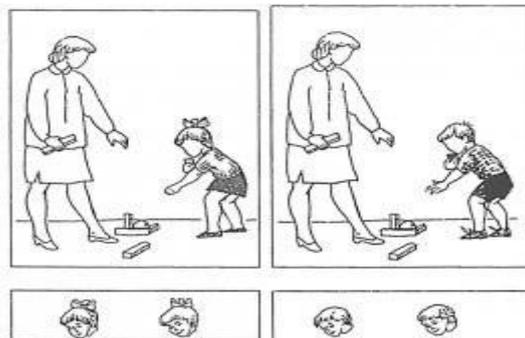


Рис. 11. Собираение игрушек. Мать и ребёнок убирают игрушки.

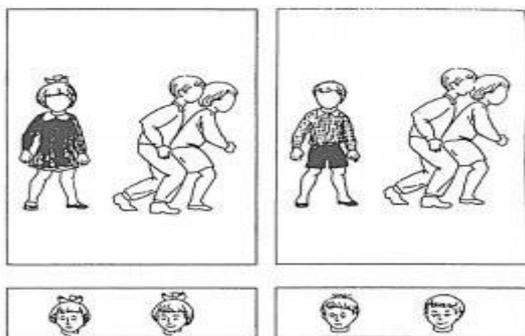


Рис. 12. Изоляция. Двое сверстников убегают от ребёнка, оставляя его в одиночестве.

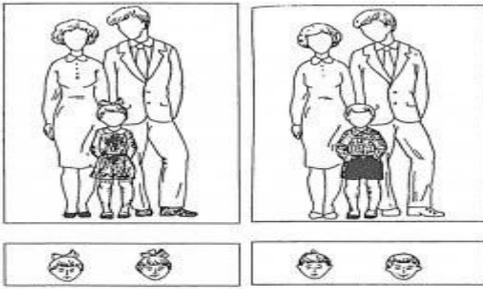


Рис. 13. Ребёнок с родителями. Ребёнок стоит между матерью и отцом.

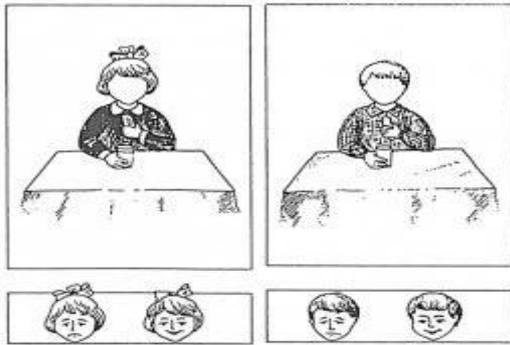


Рис. 14. Еда в одиночестве. Ребёнок сидит один за столом.

Протокол фиксирования данных по методике «Веселый – грустный» Р.Тэммл

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

2. Опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка».

Методика Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка» предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15–20 баллов

Средняя – 7–14 баллов

Низкая – 1–6 баллов.

3.Методика С.В. Велиевой «Паровозик».

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников).

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

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

Фиксируются:

Обработка данных.

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

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

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

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается: 4-6 баллов – низкий уровень тревожности; при 7-9 баллах – средний уровень тревожности; больше 9 баллов – высокий уровень тревожности.

4. Т-критерий Вилкоксона (также используются названия Т-критерий Уилкоксона, критерий Вилкоксона, критерий знаковых рангов Уилкоксона, критерий суммы рангов Уилкоксона) – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух связанных (парных) выборок по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

Суть метода состоит в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоначально исходят из предположения о том, что

типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» – «до»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.

3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).

4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле: $T = \sum R_{\text{г}}$, где $R_{\text{г}}$ – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7. Определить критические значения T для данного n по таблице. Если $T_{\text{эмп.}}$ меньше или равен $T_{\text{кр.}}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Результаты исследования ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента.

Таблица 1

Результаты исследования уровня тревожности по методике «Веселый – грустный» Р.

Тэммл

№ n/n	Ф.И.	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1.	А. О.	36	Средний
2.	А. Л.	71	Высокий
3.	Б. П.	15	Низкий
4.	В. С.	64	Высокий
5.	Д. О.	71	Высокий
6.	М. П.	50	Высокий
7.	М. К.	29	Средний
8.	М. Е.	64	Высокий
9.	М. З.	29	Средний
10.	В. Н.	15	Низкий
11.	В. Т.	15	Низкий
12.	С. Г.	29	Средний
13.	А. Ш.	7	Низкий
14.	К. М.	50	Высокий
15.	К. А.	36	Средний
16.	Н. Ч.	64	Высокий
17.	Л. Л.	43	Средний
18.	Т. О.	7	Низкий
19.	И. Т.	71	Высокий
20.	Т. Г.	15	Низкий

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 40% (8 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 30% (6 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 30% (6 человек)

Результаты исследования уровня тревожности по методике Г.П. Лаврентьева, Т.М.

Титаренко «Уровень тревожности ребенка»

№ n/n	Ф.И.	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1.	А. О.	17	Высокий
2.	А. Л.	9	Средний
3.	Б. П.	12	Средний
4.	В. С.	15	Высокий
5.	Д. О.	6	Низкий
6.	М. П.	4	Низкий
7.	М. К.	19	Высокий
8.	М. Е.	18	Высокий
9.	М. З.	10	Средний
10.	В. Н.	5	Низкий
11.	В. Т.	6	Низкий
12.	С. Г.	9	Средний
13.	А. Ш.	17	Высокий
14.	К. М.	5	Низкий
15.	К. А.	16	Высокий
16.	Н. Ч.	9	Средний
17.	Л. Л.	15	Высокий
18.	Т. О.	17	Высокий
19.	И. Т.	13	Средний
20.	Т. Г.	10	Средний

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 40% (8 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 35% (7 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 25% (5 человек)

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

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

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 40% (8 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 35% (7 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 25% (5 человек)

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

Программа направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное влияние на результаты любой деятельности дошкольников.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью. При разработке программы мы опирались на работы С.В. Крюкова Н.П. Слободяник – эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста; О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев - Тропинка к своему Я; С.И. Семенака – Учим детей доброжелательному поведению; Б.С. Волков, Н.В. Волкова – Учим общаться детей 3 – 7 лет.

Цель программы – снизить уровень ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством реализации психолого-педагогической программы коррекции.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

1. Оказание помощи в преодолении негативных переживаний.
2. Снижение тревожности, эмоционального напряжения, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.
3. Нейтрализовать страхи и эмоционально – отрицательные переживания.
4. Содействовать развитию творческих задатков.
5. Повышать самооценку и уверенность в себе.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

5. Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт – терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Продолжительность: 10 групповых занятий (2 раза в неделю по 40 мин)

Численность группы: 3 группы по 5 человек.

Время проведения: 10.00 – 10.40

Условия: занятия проводились в отдельном помещении, соответствующем требованиям для проведения коррекционных занятий.

Структура:

Вводная часть: создать положительный настрой на работу, вызвать интерес и внимание к занятию, снять мышечные и психологические зажимы.

Основная часть: работа в соответствии с целями и задачами программы, активизация детей на работу в группе, получение и закрепление позитивных способов преодоления страхов, получение новых и положительных знаний о себе и окружающих.

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

Структура:

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

Содержание программы:

Занятие 1

«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».

Притча «Товарищи»

Как то один раз, в ясный день вышла девочка по имени Ксюша прогуливаться с своим котенком. Котик у Ксюши был белоснежный, мохнатый и весьма добродушный.

Они вышли на поляну за домом в котором проживали, Ксюше с котенком весьма нравилось там коротать время совместно. На полянке расцветали цветочки, порхали бабочки. Котенку весьма нравилось носиться за бабочками, он постоянно стремился их словить. А бабочки, радостно со смехом, умело вылетали прямо из-под его небольших лапок. День предоставился весьма найтеплым. Ксюша легла на траву около деревца и не заметила как заснула. А котик этим моментом играл около ее. Как откуда ни возьмись на полянку примчалась необычайно изящная бабочка. Самая изящная из всех, то что котик когда-либо видал. И котик пулей помчался следом за ней. А бабочка перемахивала с цветка на цветок, все далее и далее, а затем взлетела высоко-высоко... и умчалась. Повернулся котик вокруг – а он совершенно один, в неизвестном месте. Только лишь он хотел помчать назад как внезапно ... сорвался в яму. Впадина оказалась огромная, и котик совсем не имел возможность с ее выкарабкаться. Котик звонко и печально замыкал. Однако Ксюша оказалась далековато и очень сильно дремала – она не услышала как котик её звал.

Котенку было жутко. «Разве мне сейчас придется целую жизнь просидеть в данной яме? – предполагал котик. – Как мне жутко тут одному, и как ведь станет рыдать Ксюша, если проснется и не заметит меня». Однако котик оказался очень-очень сообразительный. Он уселся и стал мыслить, как бы ему выкарабкаться с ямы. Думал–думал и выдумал: «Стены у ямы с податливой почвой, в случае если я буду соскребать со стенок почву, в таком случае выйдет куча, и я смогу подняться на ее и вылезти с ямы». Так он и сделал. Котик вылез с ямы невероятно запачканный, однако невероятно счастливый от того что у него вышло. Он примчал на поляну к Ксюше, которая уже пробудилась и разыскивала везде своего крохотного товарища. Ксюша приподняла котика на ручки, прочно заключила в свои объятия его, и понесла к себе. Дома Ксюша котика промыла и напоила его молочком. И оба они были веселые и счастливые.

Занятие 2

«Моё имя»

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

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

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

Упражнение «Узнай по голосу»

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

Игра «Моё имя»

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по- другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

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

Упражнение «Превращения»

Психолог предлагает детям: нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Рисунок на тему «Моё настроение»

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Упражнение «Пружинки»

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

«История со счастливым концом»

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

В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Дала, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и дорос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана иностранку, фрау Плюс.

Иностранка была образованная и кто муже очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зовут ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное: «Иванушка», она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванушка-дурачок, наверное». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот Иванушке было невесело.

Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувырком. Фрау Плюс ему

объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, – так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.

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

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

Тут и сказке конец.

Занятие 4

«Настроение»

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

Упражнение «Волны»

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

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

Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим 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.

Игра «На что похоже моё настроение?»

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

Упражнение «Ласковый мелок»

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

Упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

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

Рисование на тему «Автопортрет»

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

Сказка о Синеглазке.

За морями, за горами, где–то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за ее ярко– синие лучистые глаза назвали ее родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья – прячется под камушки. Пряталась Речка – Синеглазка день ото дня и от этого становилась все извилистее.

Синеглазка очень скучала, ведь у нее совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она все время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Кругом только молчаливые дубы и скучные тополя. Грустила Синеглазка, слезы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слез. И шло бы все по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

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

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

Занятие 5

«Наши страхи»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить 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 «Петушинные бои»

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

Упражнение «Расскажи свой страх»

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

Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение «Чужие рисунки»

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

Упражнение «Дом ужасов»

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

Сказка «Как черепашонок до моря добирался»

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

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

«Подождите меня!» – хотел крикнуть он, но его сил хватило лишь на тихий шепот. Тогда Юю собрал остатки сил, скорлупа лопнула посередине, он выбрался на поверхность и пополз по песку, неся одну половину скорлупы на спине. Все остальные черепашата давно уже были в пути, некоторые почти доползли до моря, а Юю намного отстал от них, и ему предстояла еще долгая дорога.

Ярко светило солнце, море тихо плескалось совсем рядом, и Юю изо всех сил старался добраться до него поскорее. Но тут он, к ужасу своему, увидел, как птицы, парящие высоко над берегом, с пронзительным криком бросались на черепахат, 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 черепахата 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 черепахат. 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 хватали замешкавшихся черепахат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользать от крабьих клешней. Хотя он и был самым маленьким, он вылутился 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. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

Упражнение «Смелые ребята»

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

Упражнение «Азбука страхов»

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

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

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

Упражнение «На лесной полянке»

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

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

Упражнение «Прогони Бабу Ягу»

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

Упражнение «Я тебя не боюсь»

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

Упражнение «Конкур хвастунов»

Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый лучший сосед справа – Катя. Она лучше всех умеет бегать,

весело смеяться». Если у ребенка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях.

Сказка о маленьком Чике.

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

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

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

Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса. Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам.

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

Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота. Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их.

Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

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

Занятие 7

«Волшебный лес»

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

Упражнение «Дотронься до...»

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.» Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

Упражнение «Поварята»

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

Упражнение «Неопределённые фигуры»

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

Игра «Тропинка»

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия.

«Спокойно идём по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зелёная травка. Вдруг на тропинке появились лужи Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке. Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке и т. д.»

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес»

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

Упражнение «Ветер дует на...»

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

Сказка «Звездочка»

На самом краю Галактики, вдали от главных космических дорог жила маленькая звездочка. И было ей очень-очень одиноко и грустно. Из своего далека она могла наблюдать жизнь других звезд, вокруг которых кружились веселые планеты, но ее не замечал никто. Рядом была только одна маленькая планета, которая когда-то тоже была звездой, но она давно уже погасла, то ли от грусти и одиночества, то ли от старости. Этого маленькая звездочка не знала. Она появилась в этом уголке Вселенной гораздо позже. «Вот и я также когда-нибудь погасну! думала маленькая звездочка. – И никто не узнает, какое тепло могут дарить мои лучи, какой яркий свет они излучают».

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

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

Когда первый луч коснулся планеты, навстречу ему из земли потянулся

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

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

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

Занятие 8

«Сказочная шкатулка»

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

Упражнение «Зайки и слоники»

Ведущий произносит: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется Зайки и слоники. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся и т. д.» Дети показывают.

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

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

Игра «Сказочная шкатулка»

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят».

Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

Упражнение «Конкурс боюсек»

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

Игра «Принц и принцесса»

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

Упражнение «Придумай весёлый конец»

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

Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во–втором – большим и весёлым; в третьем– небоющимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Упражнение «Король»

Ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

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

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

Сказка «Георгин и бабочка»

Жила – была одинокая старушка. Детей у нее не было, и чтобы не грустить, она выращивала цветы. Сад у нее был небольшой, но очень красивый. Однажды она посадила там Георгин. К огорчению старушки, цветок долго не прорастал. И вот однажды ранним утром из земли показался зеленый росток – Георгин начал расти. Старушка очень обрадовалась и стала усердно поливать его, чтобы он поскорее вырос. С каждым днем Георгин становился выше, и у него росли листочки. Другие цветы с нетерпением ждали: «Ну когда же он расцветет? Мы так хотим познакомиться с ним!» Наконец ранним утром Георгин расцвел. Это был удивительно красивый ярко-красный цветок. Цветы в саду зашептались: «Какой он красивый! Никто из нас не сравнили с ним! Он очень гордится своей красотой и поэтому такой высокий. Наверное, он не захочет дружить с нами». Георгин услышал это и очень обиделся: «Вы ошибаетесь друзья! Я очень хочу с вами дружить!» Но цветы не поверили ему: «Если бы ты хотел с нами дружить, ты бы не вырос таким высоким!»

Напрасно Георгин говорил цветам, что не виноват в том, что он такой высокий – они не хотели его слушать. На следующий день цветы вообще перестали с ним разговаривать и шептались между собой внизу. Георгину было очень обидно, что его отвергают, но он ничего не мог поделать. Он был одинок в саду, где все цветы были ниже его. Однажды он подумал: «А почему бы мне не подружиться с солнцем? Оно выше меня, но я буду стараться и вырасту. Я дотянусь до солнца, и мы сможем дружить!» Эта мысль придавала ему сил, и очень скоро он стал еще выше.

На следующий день пошел сильный дождь. Вдруг Георгин увидел, как невдалеке летит бабочка. Она почти падала, так как крылышки у нее были мокрыми. Ей грозила неминуемая гибель. Георгин подумал: «Она же сейчас погибнет! Надо ее спасти!» И он стал усиленно качать своей головкой, чтобы бабочка его увидела. Сквозь дождь она заметила издали большой красивый цветок, который качал своей головкой, как бы призывая ее. Собрав последние силы, бабочка добралась до цветка и спряталась под лепестками его большой красной головки. Когда дождь кончился, бабочка высушила свои крылышки и, пообещав вернуться, улетела. На следующее утро она снова поила петела, чтобы поблагодарить георгин зато, что он ее спас. С тех пор бабочка и Георгин подружились. Сначала она прилетала одна, но скоро с ней стали прилетать ее друзья, другие бабочки. Теперь у Георгина было много друзей, которые его навещали. Но он решил, что другим цветам обидно, и предложил своим друзьям прилетать и на соседние

цветы.

Цветы очень обрадовались и поняли, как они ошиблись в Георгине. Они стали с ним дружить и увидели, какой он добрый.

А каждый день в сад прилетало множество красивых бабочек и там становилось очень весело и красиво.

Занятие 9

«Волшебники»

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

Упражнение «Есть или нет?»

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

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?

Игра «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 ощупывают кисти рук.

Упражнение «Тень»

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

Сказка «Волшебная палочка»

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

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир. Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшкулины. Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшкулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу. И вот страхи и страшкулины обступают тебя со всех сторон. Они очень удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута – и ты будешь поглощен ими полностью.

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

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

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

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

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания? И когда ты позаботишься обо всех страхах и страшкулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно. А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страшкулиной, и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения. Поблагодари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в «здесь и сейчас». И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

Занятие 10

«Солнце в ладошке»

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

Упражнение «Передай мяч»

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

Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...»

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 отворилась, 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 суетилась 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?»

Результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших дошкольников после реализации программы.

Таблица 4

Результаты исследования уровня тревожности по методике «Веселый – грустный» Р.

Тэммл

№ n/n	Ф.И.	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1	А. О.	43	Средний
2	А. Л.	71	Высокий
3	Б. П.	29	Низкий
4	В. С.	71	Средний
5	Д. О.	64	Высокий
6	М. П.	64	Высокий
7	М. К.	36	Средний
8	М. Е.	71	Средний
9	М. З.	36	Средний
10	В. Н.	29	Средний
11	В. Т.	15	Низкий
12	С. Г.	36	Средний
13	А. Ш.	15	Низкий
14	К. М.	50	Высокий
15	К. А.	43	Средний
16	Н. Ч.	71	Высокий
17	Л. Л.	36	Средний
18	Т. О.	15	Низкий
19	И. Т.	64	Высокий
20	Т. Г.	15	Низкий

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 30% (6 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 45% (9 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 25% (5 человек)

Результаты исследования уровня тревожности по методике Г.П. Лаврентьева,
Т.М. Титаренко

№ n/n	Ф.И.	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1	А. О.	8	Средний
2	А. Л.	9	Средний
3	Б. П.	12	Средний
4	В. С.	18	Высокий
5	Д. О.	6	Низкий
6	М. П.	4	Низкий
7	М. К.	4	Низкий
8	М. Е.	18	Высокий
9	М. З.	16	Высокий
10	В. Н.	5	Низкий
11	В. Т.	6	Низкий
12	С. Г.	9	Средний
13	А. Ш.	9	Средний
14	К. М.	5	Низкий
15	К. А.	16	Высокий
16	Н. Ч.	9	Средний
17	Л. Л.	15	Высокий
18	Т. О.	8	Средний
19	И. Т.	13	Средний
20	Т. Г.	10	Средний

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 25% (5 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 45% (9 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 30% (6 человек)

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

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

Итого: Высокий уровень ситуативной тревожности- 25% (5 человек)

Средний уровень ситуативной тревожности- 45% (9 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 30% (6 человек)

Расчёт T-критерия Вилкоксона для показателей методики определения ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста «Веселый – грустный» Р. Тэммл. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (fпосле – fдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	36	43	7	7	6
2	А. Л.	71	71	0	0	
3	Б. П.	15	29	14	14	15
4	В. С.	64	71	7	7	6
5	Д. О.	71	64	-7	7	6
6	М.П.	50	64	14	14	15
7	М.К.	29	36	7	7	6
8	М.Е.	64	71	7	7	6
9	М. З.	29	36	7	7	6
10	В. Н.	15	29	14	14	15
11	В. Т.	15	15	0	0	
12	С. Г.	29	36	7	7	6
13	А.Ш.	7	15	8	8	12,5
14	К.М.	50	50	0	0	
15	К. А.	36	43	7	7	6
16	Н. Ч.	64	71	7	7	6
17	Л. Л.	43	36	-7	7	6
18	Т. О.	7	15	8	8	3,5
19	И. Т.	71	64	-7	7	6
20	Т.Г.	15	15	0	0	
Сумма рангов нетипичных значений:						18

$n = 16$

Тэмпл = 18

Критические значения Тэмпл

Т крит	
0,01	0,05
23	35

Тэмпл находится в зоне значимости.

