



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших
дошкольников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
41,58 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы: ЗФ-310/133-2-1
Юмагулова Алина Азагамовна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 6 » 11 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Капитанец Елена Германовна

Челябинск

2017

Введение.....	3
Глава I.. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников как психолого-педагогическая проблема	
1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	21
Глава II. Исследование ситуативной тревожности старших дошкольников	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
Глава III. Опытнo - экспериментальное исследование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.....	44
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	50
3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников для родителей и воспитателей.....	57
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в проект..	62
Заключение.....	72
Библиографический список.....	77
Приложение.....	82

Введение

Среди наиболее актуальных проблем современной психологии, одно из главных мест занимает состояние тревоги и связанное с ним понятие тревожности. Тревожность – определяется, как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающиеся в ее источниках, содержание, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей (Г.М.Бреслав, В.И. Долгова, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Б.Д. Карвасарский, А.В. Карпов, А.М. Прихожан, Л.И. Савва, Л.В. Трубайчук, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, В.И.Сиваков, Е.Ю. Волчегорская, Н.Л. Худякова, Л.И. Пономарёва, К.Хорни,Д.Б. Эльконин[цит. по 2, с. 307].

А.М. Прихожан определяет тревожность, как устойчивое личностное образование, сохраняющегося на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет свою побудительную силу, отмечает А.М. Прихожан и константные формы реализации поведение с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях. Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный, и

операционный аспекты, при доминировании эмоционального. Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Ситуативная тревожность проявляется только в определенных ситуациях, которые являются стрессовыми для конкретного человека. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, и не испытывать никаких проблем. [48,с. 304].

Изучающие тревожность авторы: К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни, считают, что ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Ситуативная тревожность проявляется только в определенных ситуациях, которые являются стрессовыми для конкретного человека. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, и не испытывать никаких проблем [цит. по 61, с. 448].

Д.Б. Эльконин отмечал, что в целом, дошкольники и младшие школьники «мало чем отличаются между собой». В силу этого, принято считать, что дети дошкольного и младшего школьного возраста принадлежат к своеобразному единому периоду – детству. В этой связи рассмотрение генезиса тревожности и механизмов ее возникновения должно проводиться не изолированно для детей 5-6 (7) лет, а совокупно – на протяжении всего дошкольного детства детей 7 лет, поскольку уровень тревожности ребенка имеет вполне конкретное влияние на процесс, возможности и методы его воспитания и обучения. При этом речь идет не только о воспитании и обучении в рамках дошкольных учреждений, но и в начальной школе [цит. по 28, с. 16].

Важнейшей проблемой является влияние уровня тревожности ребенка на его деятельность, поскольку повышенная тревожность способна дезорганизовать любую деятельность дошкольника, особенно значимую. В связи с этим, исследователи отмечают, что высокий уровень тревожности оказывает преимущественно отрицательное влияние на результаты деятельности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, когда разница в поведении на занятиях и вне их весьма существенна. Так, вне занятий такие дети общительные и непосредственные, но в процессе занятий они зажаты и напряжены. На вопросы они отвечают тихим, глухим голосом, иногда заикаясь. При этом темп их речи может варьироваться от торопливой до замедленной, затрудненной, причем зачастую наблюдается двигательное возбуждение, ребенок теребит руками одежду, манипулирует каким-либо предметом.

Таким образом, высокий уровень тревожности может значительно усугублять проявления негативных сторон так называемого кризиса 7 лет. В этой связи, важнейшей проблемой, связанной с тревожностью старших дошкольников, является ее коррекция (коррекция - процесс обнаружения отклонений в ожидаемых результатах деятельности и внесения изменений в ее процесс в целях обеспечения необходимых результатов, психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида).

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

Объект исследования: ситуативная тревожность у старших дошкольников.

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

Гипотеза: уровень ситуативной тревожности старших дошкольников возможно снизится 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. Составить модель психолого-педагогической коррекции.
4. Определить этапы, методы и методики исследования тревожности старших дошкольников.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать рекомендации по коррекции тревожности для родителей и воспитателей старших дошкольников.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Экспериментальные: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

Методики исследования:

1. Методика Р.Тэмпл, М.Дорки «Детский тест тревожности»;
2. Методика С.В. Велиевой «Паровозик»;
3. Проективная методика М.З. Дукаревич «Несуществующее животное».

Теоретическая значимость исследования: В данном исследовании были изучены возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, изучено понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе, особенности ситуативной тревожности старших дошкольников, а так же была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Предложены психодиагностические методики по изучению ситуативной тревожности.

Практическая значимость исследования: Полученные данные и программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников, могут быть использованы в практике педагогами-психологами в ОУ. Предлагаемые психодиагностические методики по изучению ситуативной тревожности и интерпретация их результатов позволят получить достоверную информацию о ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

База исследования:

Экспериментальная работа проводилась в МДОУ Д/С № 1 с. Долгодеревенское. В исследовании принимало участие 20 испытуемых в возрасте от шести до семи лет.

Глава 1. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Существует широкий спектр различных определений тревоги и тревожности. В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя ещё полвека назад это различие было неочевидным. Сейчас эта дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии [10, с. 672].

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [24, с. 191].

В психологической литературе мало найдется таких психологических явлений, значение которых одновременно оценивается и чрезвычайно широко, и достаточно узко, даже функционально. С одной стороны, проблема тревожности - это «центральная проблема современной цивилизации», как важнейшая характеристика нашего времени: «XX век — век тревоги». Ей придается значение основного «жизненного чувства современности». С другой - психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т. п. [40, с. 235].

В отечественной литературе исследований по проблемам тревожности очень мало, и они носят достаточно фрагментарный характер. Можно думать, что это обусловлено 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 [42, с. 688].

В последние десятилетия интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Вместе с тем необходимо отметить, что и в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных, прикладных проблем (школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность и др.) [51, с. 384].

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного 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 рассматривает тревожность как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями [цит. по 33, с. 78].

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, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» .

Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает 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. Также эмоциональное неблагополучие типа тревожности наблюдалось у детей с высокой самооценкой. Они претендовали на то, чтобы быть "самыми лучшими" учениками, или занимать самое высокое положение в коллективе, то есть были высокие притязания в определенных областях, хотя действительных возможностей для реализации своих притязаний не имели [41, с.38].

Отечественные психологи считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

Кроме того, исследования отечественных психологов показывают, что отрицательные переживания, ведущие к трудностям в поведении детей, не являются следствием врожденных агрессивных или сексуальных инстинктов, которые «ждут освобождения» и всю жизнь довлеют над человеком. Эти

исследования можно рассматривать как теоретическую базу для понимания тревожности, как результат реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление социальное, а не биологическое.

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

Отечественные психологи, изучавшие состояние стресса, внесли в его определение различные толкования.

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. Ясно потому, что стресс никак нельзя отождествлять с тревожностью, хотя бы потому, что стресс всегда обусловлен реальными трудностями, в то время как тревожность может проявляться в их отсутствии. И по силе стресс и тревожность - состояния разные. Если стресс - это чрезмерное напряжение нервной системы, то для тревожности такая сила напряжения не характерна.

Можно полагать, что наличие тревоги в состоянии стресса связано именно с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Потому тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, а до наступления этих состояний, опережать их. Тревожность, как состояние, и есть ожидание неблагополучия. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей.

Важным является тот факт, что при стрессе, так и при фрустрации, авторы отмечают у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое

выражается в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе, неуверенности. Но эта тревога всегда обоснованная, связанная с реальными трудностями. Таким образом, стресс и фрустрация при любом их понимании включают в себя тревогу [66, с.123].

Данные Б.М. Теплова также указывают на связь состояния тревоги с силой нервной системы. Высказанные им предположения об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы, нашло экспериментальное подтверждение в исследованиях В. Д. Небылицына. Он делает предположение о более высоком уровне тревожности у людей со слабым типом нервной системы [цит. по 59, с.352].

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами поражает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности [цит. по 61, с.448].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего, у К. Хорни. В теории К. Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между

биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений.

В книге «Невротическая личность нашего времени» К. Хорни насчитывает 11 невротических потребностей [50, с.235].

1. Невротическая потребность к привязанности и одобрению, желание нравиться другим, быть приятным.

2. Невротическая потребность в «партнере», который исполняет все желания, ожидания, боязнь остаться в одиночестве.

3. Невротическая потребность ограничить свою жизнь узкими рамками, оставаться незамеченным.

4. Невротическая потребность власти над другими посредством ума, предвидения.

5. Невротическая потребность эксплуатировать других, получать лучшее от них.

6. Потребность в социальном признании и престиже.

7. Потребность личного обожания. Раздутый образ себя.

8. Невротические притязания на личные достижения, потребность превзойти других.

9. Невротическая потребность в самоудовлетворении и независимости, необходимости ни в ком не нуждаться.

10. Невротическая потребность в любви.

11. Невротическая потребность в превосходстве, совершенстве, недостижимости.

К. Хорни считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги, но невротические потребности не насыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления.

В большей степени к К. Хорни близок С. Салливан. Он известен как создатель «межличностной теории». Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первого дня рождения

вступает во взаимоотношения с людьми и в первую очередь с матерью. Все дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными взаимоотношениями. С.Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных (интерперсональных) отношений.

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

Изучающие тревожность авторы: К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни, согласны с тем, что «тревожность есть диффузное опасение и что главное различие между тревожностью и страхом состоит в том, что страх является реакцией на специальную опасность, а тревожность, беспредметна. Особой характеристикой тревожности является ощущение неопределенности и беспомощности перед лицом опасности» [28, с. 20].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги.

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

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха

рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям.

Тревожность в данный момент (реактивная или ситуативная тревожность как состояние) характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда 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, проблемой 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.

На мой взгляд, тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги.

Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным

механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста

Понятие дошкольного возраста охватывает возрастной период от 3 до 6-7 лет. В этот период жизни ребенка происходит интенсивное физическое развитие: активное увеличение роста и веса, увеличение общей мышечной силы, уменьшение жировой прослойки, становится выраженной крупная мускулатура. Продолжается окостенение скелета - поэтому в этом возрасте необходимо следить за осанкой детей и избегать чрезмерных физических нагрузок. Улучшаются кровообращение и дыхание: повышается кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких, следовательно, увеличивается работоспособность. Совершенствуется нервная система, увеличивается масса головного мозга, созревают все проводящие пути между центральной и периферической нервной системой.

Приблизительно с трех лет продолжается социализация ребенка. Следует обратить внимание на два типа связей ребенка с окружающим миром: связь с миром вещей и связь с миром людей. Можно упрощенно сказать, что на базе отношений с миром вещей происходит социализация интеллектуальных функций: человек учится обращаться с вещами так, как принято в данном обществе и усваивает знания общества о предметном мире, а на базе отношений с миром людей происходит социализация личности: человек усваивает способы взаимоотношений людей между собой и осваивает способы собственного поведения[21, с. 176].

Главной интеллектуальной функцией в дошкольном возрасте оказывается речь: начинается активное развитие вербального интеллекта: способности отразить мыслительный процесс в речи. Речь активно стимулирует психофизическое развитие ребенка. Происходит накопление

словарного запаса (активный словарь трехлетнего ребенка содержит около 1200 слов, шестилетнего - 3000-5000 слов). Речь поначалу ситуативная, недостаточна для рассказа о каких-либо событиях, затем развивается контекстная речь, когда говорящий может представить последовательность событий, выразить отношение к ним, сам не принимая участия в описываемых событиях. Последней появляется объяснительная речь, возможность передачи информации. Уровень развития речи дошкольника очень сильно зависит от того, насколько этому уделяется внимание дома, находят ли родители время на разговоры с ребенком, описывают ли свои и его действия, побуждают ли говорить, играют ли с ребенком в речевые игры.

Для дошкольника характерен уровень регуляции психики на уровне представлений; представления же являются базой для развития воображения. Продолжает развиваться восприятие: появляются его целостность и структурность (целостность восприятия - свойство, позволяющее воспринимать предмет как единое целое, независимо от свойств, входящих в него частей и элементов; структурность - свойство восприятия, позволяющее объединять разрозненные части и элементы в единое целое).

В дошкольном возрасте происходит формирование 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 развивается произвольность, саморегуляция - способность самостоятельно регулировать свои действия и психические процессы: память, внимание.

Память в дошкольном возрасте преимущественно образная, при этом активно развивается вербальная память.

Мышление дошкольника наглядно-образное. В дошкольном возрасте формируется устойчивость внимания, но переключение внимания при смене деятельности еще не сформировано.

Формируется характер дошкольника и его направленность. Характер - система отношений к самому себе, к людям, к предметному миру. В

дошкольном возрасте еще неустойчив, устойчивость формируется в подростковом возрасте. Направленность личности - система желаний, потребностей, увлечений, мотиваций. Сензитивный период для формирования направленности - до 5 лет. Самооценка дошкольника обычно несколько завышена, это нормально. Формируется воля - сознательное сохранение напряжения для достижения поставленной цели. Успешный опыт позволяет ребенку ставить перед собой цели и задачи, требующие длительного напряжения, длительный неуспех, напротив, препятствует развитию волевых качеств.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов. В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Главным источником тревог для дошкольников оказывается семья. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребёнком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети старшего дошкольного возраста к конфликтным

отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6 – 7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчёркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимают их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся интеллектуализировать его развитие, опасаясь, что он не будет соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх. У молодых жизнерадостных родителей, дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У родителей в возрасте 30 –35 лет дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их иной раз к неуверенности в себе [15, с. 212].

Высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Важное место в современной психологии занимает изучение гендерных аспектов тревожного поведения. Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее

эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Девочки могут связывать свою тревогу не только с друзьями, родными, учителями. Девочки боятся опасных людей - пьяниц, хулиганов и т.д.

Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д. В младшем дошкольном возрасте у мальчиков чаще представлены страхи сказочных персонажей, высоты, крови, темноты, уколов. У девочек - одиночества, темноты и боли. По мере увеличения интенсивности познавательного развития в старшем дошкольном возрасте количество связей между страхами начинает уменьшаться, достигая 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. Обычно дети достаточно активно манипулируют сказочными образами в игре, а при участии в играх родителей, особенно отца, подобные страхи сходят на нет, если ребенок сам распределяет роли. Положительный эффект также наблюдается при рисовании различных чудовищ в представлении детей. Типичными страхами этого возраста являются: одиночество, темнота, замкнутое пространство.

Старший дошкольный возраст - это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти. Из других типичных страхов следует отметить страх глубины. Связующим звеном страхов у старших дошкольников будет страх смерти. Это обусловлено развитием абстрактного мышления, пониманием категорий времени и пространства. Возникновение страха смерти означает осознание необратимости происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует собой смерть.

Начиная со старшего дошкольного возраста у мальчиков и девочек представляется страх чертей, как представителей потустороннего мира. Появляются также страхи покойников, драконов и т.д.

Так, рассмотрев гендерные различия и особенности проявления тревожности у дошкольников, можно сделать следующие выводы: тревожность - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. Тем не менее, 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. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

Дерево целей – это граф, схема, показывающая, как генеральная цель проекта разбивается на подцели следующего уровня и т.д. Представление целей начинается с верхнего уровня, дальше они последовательно разукрупняются. При этом основным правилом разукрупнения целей является полнота: каждая цель верхнего уровня должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня исчерпывающим образом [17].

Постановка целей – целеполагание – является важнейшим исходным моментом планирования, исследования коррекционно-развивающей деятельности.

По мнению В.И. Долговой, «Дерево целей» основывается на теории графиков и представляет собой как траекторные, определяющие направление

движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории.

Дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей организации, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Соответственно, наверху находится главная, генеральная цель организации. Поскольку достижение генеральной стратегической цели организации является достаточно сложной задачей, то производят декомпозицию цели - разложение цели на несколько более мелких целей, совокупное достижение которых приводит к достижению основной цели. Далее процесс повторяют для каждой более мелкой цели нижнего уровня до тех пор, пока в результате декомпозиции цель не станет достаточно простой, достижимой, реалистичной, возможной для исполнения в соответствии с содержанием и в запланированное время[16, с.184].

При построении «Дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

Анализ исследования психолого-педагогической коррекции самооценки ситуативной тревожности у старших дошкольников позволил составить дерево целей.

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

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

1.1. Изучить феномен ситуативной тревожности у старших дошкольников в психолого-педагогической литературе;

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у старших дошкольников;

1.3. Составить 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. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента;

3. Организовать 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. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента;

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

3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику;

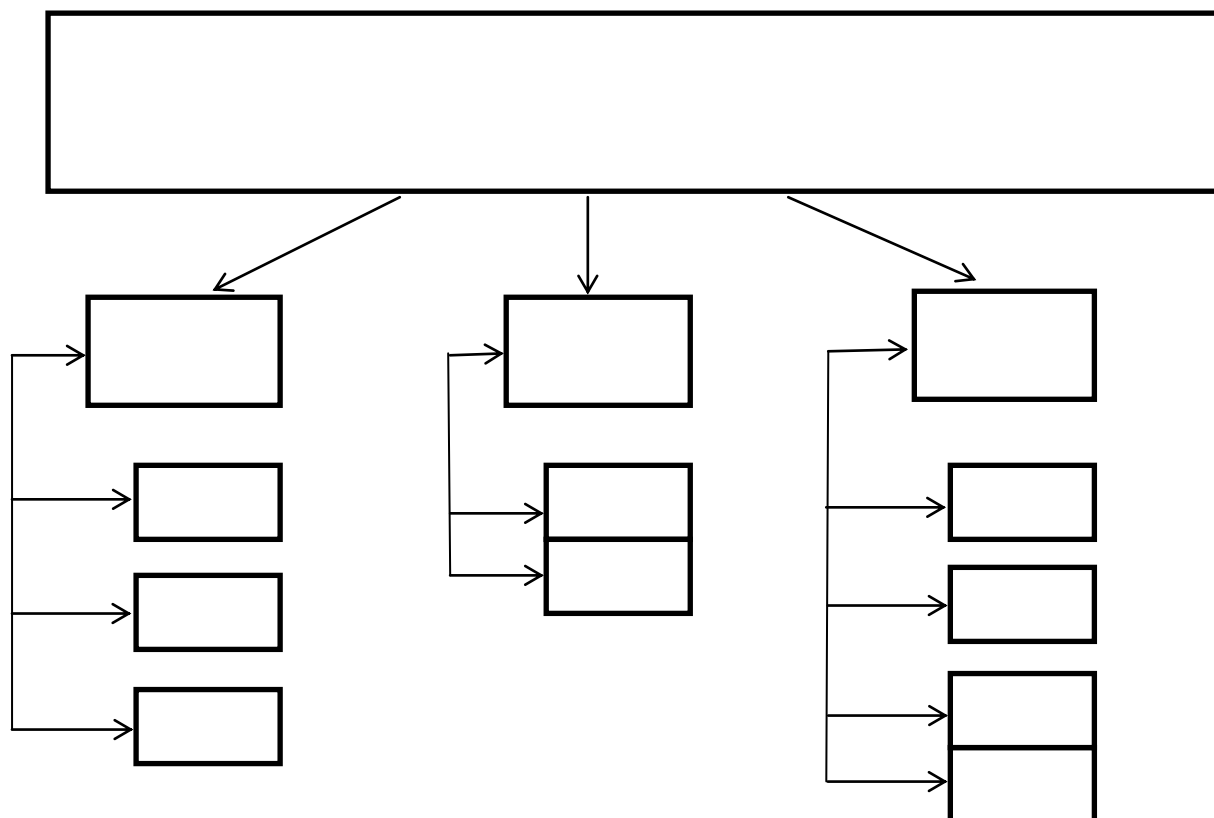


Рис. 1 «Дерево целей» Психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

Моделирование в последнее время находит большое применение в различных областях науки и практики. В психолого-педагогической науке моделирование также применяется достаточно широко. Этот метод наиболее полно излагается в работах С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского и др. В данной работе в качестве методологической основы использовались труды В.И. Долговой.

В справочниках можно найти такое определение модели: 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.

Модель служит для хранения и расширения научных представлений об объекте с целью дальнейшего его целесообразного использования, управления им. Модель – это графическое и аналитическое описание рассматриваемого процесса.

Исследователи выделяют три основных достоинства, при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

В.И. Долгова и О.А. Шумакова определяют 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].

Ценность модели заключается в том, что она обладает следующими свойствами: адекватность и динамичность.

Моделирование широко применяется в различных сферах профессиональной деятельности человека. Например, в педагогике моделирование используется и как метод теоретического исследования, и как способ работы сознания, воображения и логики, и как средство обучения для организации занятий со студентами.

Построение модели является своего рода абстрагированием, в чем и заключается одна из функций модели, а сама модель выступает в качестве важного средства движения познания на двуедином диалектическом пути познания конкретной действительности к ее абстрактному отображению, от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании.

Проектирование модели коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников условно разделено нами на несколько этапов:

1. Анализ модели основан на: анализе развития явления и формулировке проблемы; качественном описании предмета исследования; выборе методологических оснований; определении целей и задач проектирования, их соотнесение с целями и задачами проектируемого.

2. Разработка модели включает: конструирование модели с уточнением зависимости между основными компонентами исследуемого объекта; определение субъекта рассматриваемого процесса; выбор методик исследования; определение основных функций, содержания, методов,

средств и форм моделируемого процесса; выявление педагогических условий, необходимых для достижения цели проектируемой модели.

3. Проверка адекватности модели предполагает: анализ поведения модели в решении поставленных задач; применение модели в опытно-поисковой работе; содержательную интерпретацию результатов моделирования; определение основного результата, который должен быть достигнут при реализации данной модели, обосновании технологии и инструментария его диагностики.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. Основной целеполагающей деятельностью в процессе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников является этап построения иерархии взаимосвязанных, взаимообусловленных и взаимоподдерживаемых целей – «дерева целей». Названный термин в рамках теории обучения был введен в оборот Б.С. Гершунским.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников представляет все основные характеристики и условия в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Модель представлена в виде многоуровневой системы, построенной по иерархическому принципу.

Спроектированная модель коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников представлена следующими структурными компонентами: целевой (определение целей и задач коррекции ситуативной тревожности), диагностический (проведение диагностических процедур по проблеме исследования), коррекционный (проведение программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников), аналитический (оценка эффективности программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников).

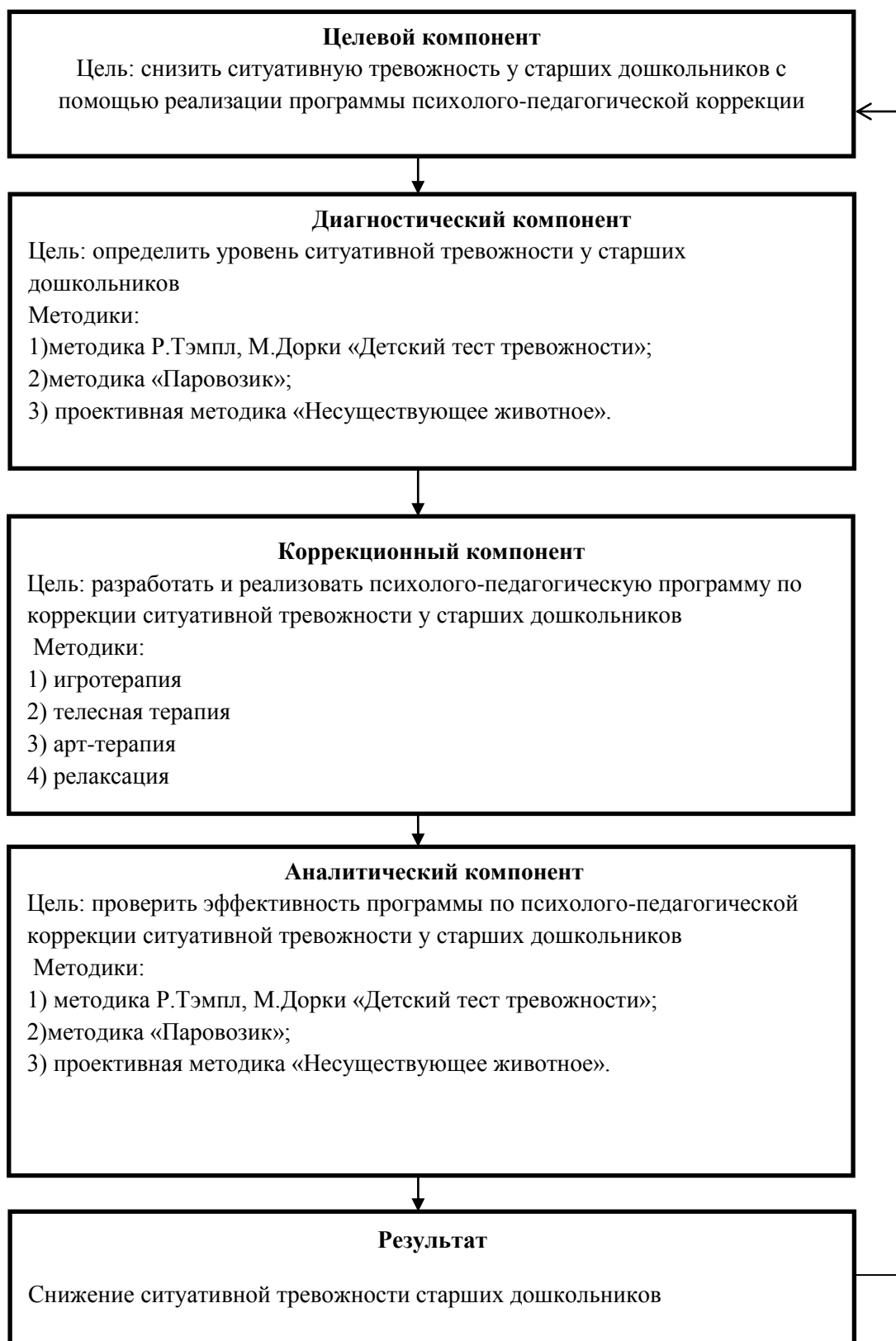


Рис. 2 Модель психолого–педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

Целевой компонент представлен единством цели и задач, комплексное решение которых обеспечивает снижение ситуативной тревожности у старших дошкольников с помощью реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Диагностический компонент представляет собой исследование уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Коррекционный компонент включает в себя решение следующих задач: повышение уверенности в себе (самооценка), снятие страхов, развитие коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Содержание коррекционной программы должно быть направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка, его физическое и психическое совершенствование, коррекцию нарушений развития, то есть программа обучения и воспитания должна решать оздоровительные, развивающие и коррекционные задачи.

При разработке коррекционной программы следует учитывать принципы как общей, так и коррекционной дошкольной педагогики:

- принцип развивающего обучения реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка в специально созданной социальной ситуации его ближайшего окружения, учитывающей «зону его ближайшего развития»;

- принцип учета генетической задачи возраста. Реализация этого принципа позволяет учесть общие закономерности развития ребенка применительно к его возрасту и ближайшему социальному окружению. По этому принципу на каждом возрастном этапе жизни ребенка должны учитываться и формироваться те психологические новообразования, которые обеспечивают поступательное развитие его личности и деятельности;

- принцип взаимосвязи коррекции и компенсации является одним из ведущих при разработке коррекционно-педагогических технологий и индивидуально-дифференцированного подхода к ребенку в зависимости от

характера, структуры и выраженности отмеченных у него отклонений в развитии;

- учет актуального и потенциального уровней развития ребенка предполагает оценку реальных возможностей малыша и его способности к обучению, реализуемые в сотрудничестве со взрослым;

- деятельностный принцип определяет подходы к содержанию и построению обучения с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой не только «вызревают» психологические новообразования, но и создаются условия для закрепления в типичных видах детской деятельности определенных умений и навыков.

Построение программы в соответствии с указанными принципами должно обеспечивать социальную направленность педагогических воздействий и социализацию ребенка. В коррекционной работе с детьми использовались следующие методы и техники: релаксация, концентрация, игротерапия, телесная терапия, арт-терапия, функциональная музыка.

В коррекционной работе использовалась групповая форма работы.

Аналитический компонент модели коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников представлен оценкой эффективности коррекционных воздействий, прогнозом и планированием дальнейшей деятельности. Оценка эффективности коррекционных воздействий направлена на анализ изменений психических состояний, личностных реакций в результате проведения программы коррекции. Прогноз и планирование дальнейшей деятельности представлены формулированием рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников.

Таким образом, мною была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста, включающая в себя целевой, диагностический, коррекционный и аналитический компоненты, выделен комплекс психолого-педагогических условий для коррекции ситуативной тревожности

дошкольников; построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по главе I

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожности, я пришла к выводу о том, что «тревожность» - это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству. Впервые тревожность, как психологическая проблема начала изучаться З. Фрейдом. Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствие грозящей опасности.

Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой, и характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность любой личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением ее неблагоприятия. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к семи-восемью годам при большом количестве неразрешимых и идущих из

более раннего возраста страхов. Главным источником тревог для дошкольников оказывается семья. Существуют также гендерные особенности проявления тревожности. Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

Отмечу, что у детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Для упрощения и наглядности моего исследования я построили модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников.

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

Спроектированная мною модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников состоит из следующих структурных компонентов: целевой (определение целей и задач психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников); диагностический (проведение диагностического исследования); коррекционный (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников); аналитический (оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников).

Составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, где генеральная цель заключается в осуществлении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Глава 2. Исследование ситуативной тревожности старших дошкольников

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников проходило в три этапа:

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

2. Опытно-экспериментальный: определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, выявлен круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование.

3. Контрольно-обобщающий: проводился анализ, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление при помощи таблицы, позволяет провести качественный и количественный анализ результатов диагностики. Содержание третьего этапа позволяет сформулировать вывод о подтверждении, либо опровержении гипотезы.

В исследовании я использовала следующие методы:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование;

Анализ – логический прием разделения целого на отдельные элементы и изучение каждого из них в отдельности во взаимосвязи с ним [18, с.96].

Синтез – объединение результатов для формирования (проектирования) целого.

Целеполагание — это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение.

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.

2) Эмпирические методы: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы.

Эксперимент – исследование каких-либо явлений путем активного воздействия на них при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении. Эксперимент – сторона общественно-исторической практики человечества и поэтому является источником познания и критерием истинности гипотез и теорий» [4, с.224].

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».

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 стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий [28, с.17].

Проективный метод — метод исследования личности, основанный на выявлении проекций в данных эксперимента с последующей

интерпретацией. Проективный метод характеризуется созданием экспериментальной ситуации, допускающей множественность возможных интерпретаций при восприятии ее испытуемыми. За каждой такой интерпретацией вырисовывается уникальная система личностных смыслов и особенностей когнитивного стиля субъекта [5, с.28].

3) Математические методы обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Критерий предназначен 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, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Для выявления видов и уровней тревожности я применила диагностические методики:

1) «Детский тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен Суть методики состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен серией рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет

отрицательные следствия. Они заключаются, в частности, в торможении активности ребёнка, направленной на достижение успехов.

Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах: для мальчиков (на рисунке изображён мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребёнком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребёнка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица ребёнка на рисунке. На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо ребёнка, а на другом печальное. Предполагается, что выбор ребёнком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования. Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придаёт ребёнок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

2) «Паровозик» Велиева С.В. Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде. Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

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.

3) проективная методика «Несуществующее животное». Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

Таким образом, организация исследования проблемы ситуативной тревожности у старших дошкольников проходила в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования

ситуативной тревожности старших дошкольников; уточнены цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования.

2. **Опытно-экспериментальный:** определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, выявлен круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование.

3. **Контрольно-обобщающий:** проводился анализ, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление при помощи таблицы.

В исследовании я использовала следующие методы: теоретические: (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы); методы математической статистики (критерий Т. Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие 20 детей старшего дошкольного возраста МБДОУ Д/С № 1 с. Долгодеревенское, из них 60% (12 девочек) и 40% (8 мальчиков).

В детском коллективе царит дружественная атмосфера, преобладает хорошее настроение, активное отношение к занятиям. Дети доброжелательны, отзывчивы. Коллектив выглядит сплоченным, идет процесс развития коллективистских устремлений, организованности, самостоятельности.

Поведение дошкольников соответствует правилам и традициям дошкольного образовательного учреждения. Основная часть детей в

свободной самостоятельной деятельности активна: во время занятий стремятся отвечать, выполняют поручения воспитателя.

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.

Педагогом регулярно осуществляется связь с родителями детей, проводит организационные собрания и тематические консультации. Родители охотно посещают родительские собрания и участвуют в мероприятиях вместе с детьми.

На опытно-экспериментальном этапе был проведен констатирующий эксперимент, который позволил выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Мною были проведены три диагностические методики:

Рассмотрим результаты, полученные с помощью теста «Детская тревожность» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена на констатирующем этапе эксперимента. Результаты представлены на рисунке 3 [приложение 2, таблица 1].

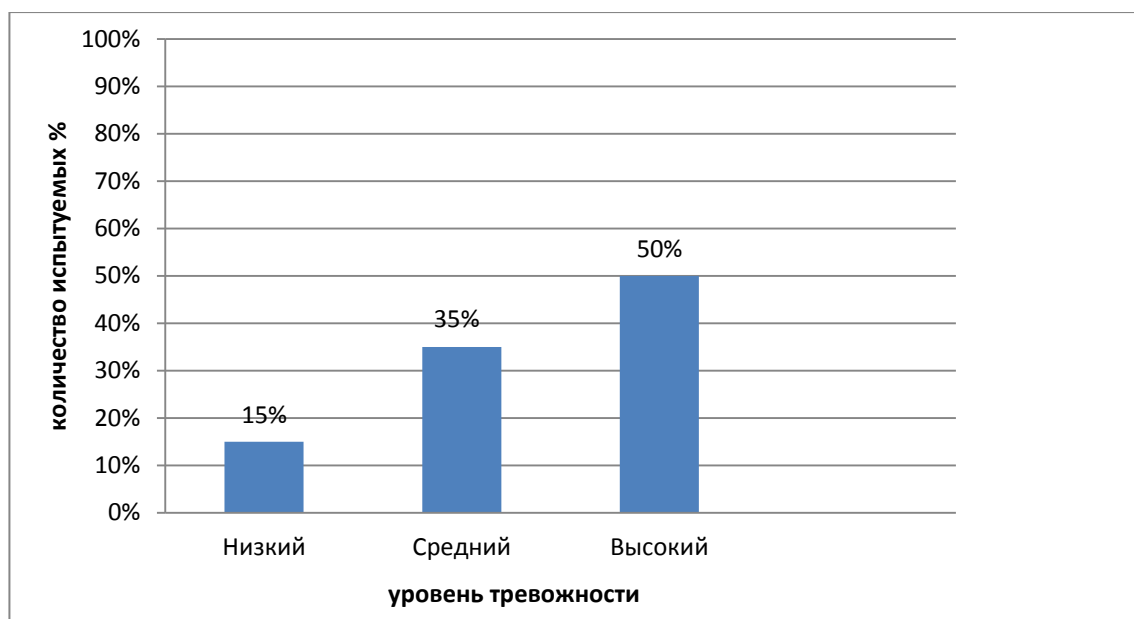


Рис.3. Распределение уровней тревожности по методике Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амена «Детский тест тревожности»

Результаты методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен) следующие: 15% (3 человека) дошкольников имеют низкий уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»). Дети, сделавшие в этих ситуациях положительный эмоциональный выбор, обладают низким уровнем тревожности. Средний уровень составляет 35% (7 человек), так как дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунке («Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование» и «Собирание игрушек»). Высокий уровень тревожности составляет 50%, 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. Обработывая результаты, я сделала вывод, что эти дети испытывают сложности в отношениях с родителями, а также ровесниками испытуемых. К

испытуемым предъявляются завышенные требования, а в некоторых случаях наоборот, недооценивающее отношение со стороны взрослых.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик». Результаты представлены на рисунке 4 [приложение 2, таблица 2].

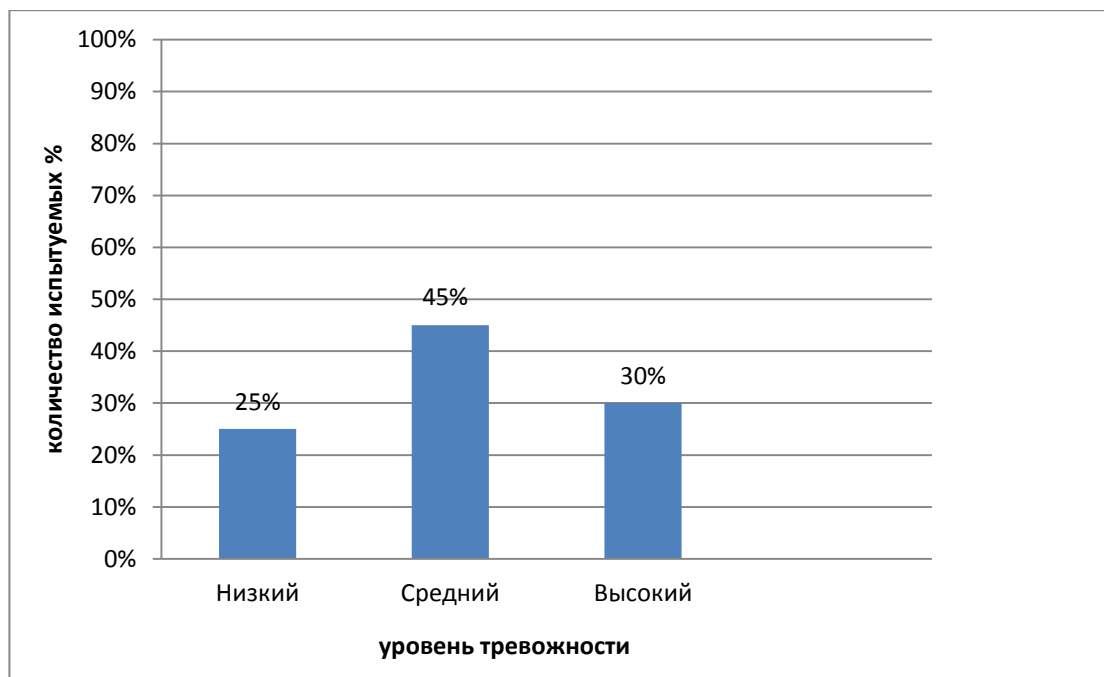


Рисунок 4 - Распределение уровней тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике С.В. Велиевой «Паровозик»

Как видно из рисунка 4, 30% (шесть испытуемых) показали высокий уровень тревожности. Испытуемые располагали основные цвета на шестой, седьмой или восьмой позициях.

Средний уровень тревожности показали 45% (девять испытуемых). Испытуемые выбирали дополнительные цвета в качестве основных.

Низкий уровень тревожности показали 25% (пять испытуемых). Испытуемые располагали основные цвета на первых позициях.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью проективной методики «Рисунок несуществующего животного» на рисунке 5 [приложение 2, таблица 3].

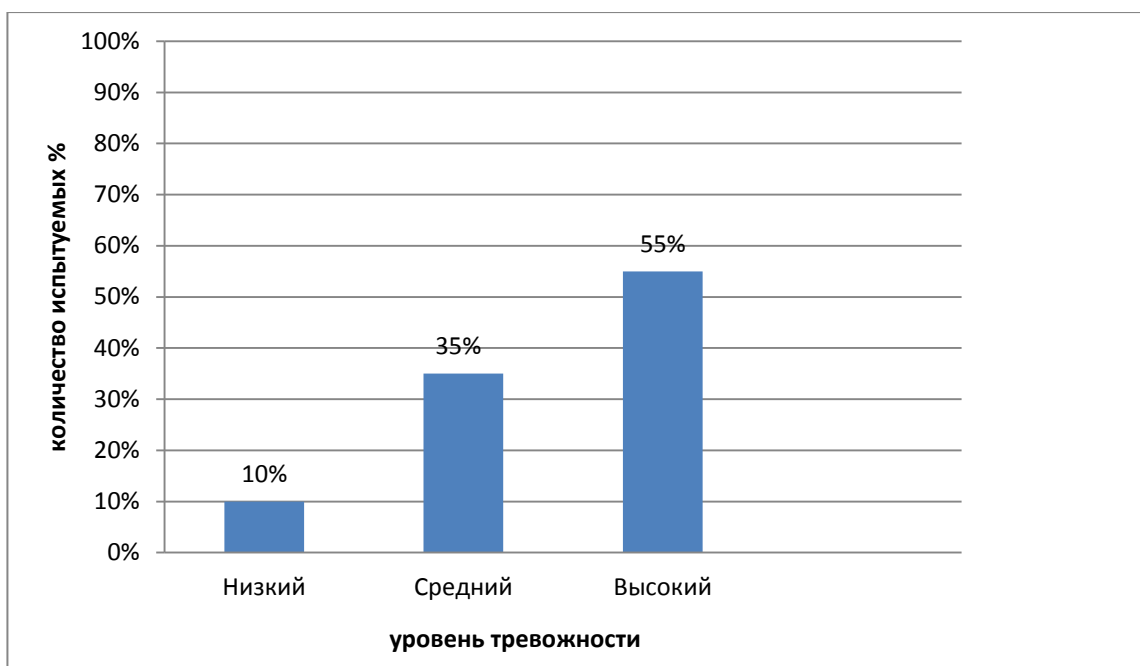


Рисунок 5 - Распределение уровней тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»

С помощью данной методики было выявлено, что 55% (одиннадцать испытуемых) испытывают чувство тревоги. Их рисунки находились либо ниже, либо выше центра листа, а также сильно давили на карандаш и заштриховывали рисунок. Рисунок дополняли большими глазами, опущенным вниз хвостом, колючками, зубами, рогами.

Средний уровень тревожности составляет 35% (семь человек) дошкольников, в этих рисунках выявлены элементы, говорящие о среднем уровне тревожности: - высота рисунка больше $\frac{1}{3}$ либо меньше $\frac{2}{3}$; - рисунок расположен в нижней части листа, либо в углу листа.

Низкий уровень тревожности составляет 10% (два человека), в работах детей этого уровня я встретила на мой взгляд незначительные отклонения от нормы: - непрорисованные глаза, либо зачерненные; - прерывистые линии.

Таким образом, в исследовании уровня тревожности старших дошкольников участвовало 20 испытуемых. Исследование проводилось в МБДОУ Д/С № 1 с. Долгодеревенское. С помощью методики Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амена «Детский тест тревожности» было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности

у 35% (семь испытуемых), с низким уровнем тревожности выявлено 15% (трое испытуемых). С помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» было выявлено, что 30% (шесть испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 45% (девять испытуемых). С помощью проективной методики М.З. Дукаревич «Несуществующее животное» выявлено 55% (одиннадцать испытуемых) с высоким уровнем тревожности.

Выводы по главе II

Организация исследования проблемы ситуативной тревожности старших дошкольников проходило в три этапа:

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

2. Опытно-экспериментальный: определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, выявлен круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование.

3. Контрольно-обобщающий: проводился анализ, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление при помощи таблицы.

В исследовании я использовала следующие методы: теоретические: (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы); методы математической статистики (критерий Т. Вилкоксона).

Для выявления видов и уровней тревожности я применила диагностические методики:

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

«Паровозик» С.В. Велиевой.

Проективная методика «Несуществующее животное».

В исследовании уровня тревожности старших дошкольников на этапе констатирующего эксперимента участвовало 20 испытуемых. Исследование проводилось в МДОУ Д/С № 2 с. Долгодеревенское.

С помощью методики Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена «Детский тест тревожности» было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 35% (семь испытуемых), с низким уровнем тревожности 15% (трое испытуемых).

С помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» было выявлено, что 30% (шесть испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 45% (девять испытуемых).

С помощью проективной методики «Несуществующее животное» было выявлено 55% (одиннадцать испытуемых), с высоким уровнем тревожности.

Результаты методик показали, что большая часть детей испытывает чувство тревоги. Испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Глава 3. Опытнo - экспериментальное исследование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы, представленные в параграфе 2.2, убеждают в необходимости проведения целенаправленной работы по коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

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

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

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

Методы и техники, 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: 4 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: «Здравствуй, это Я».

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

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

Занятие №2 Тема: «Мое имя».

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

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

Занятие №3 Тема: «Настроение».

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

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

Занятие №4 Тема «Настроение».

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

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

Занятие №5 Тема: «Наши страхи».

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

- 1) упражнение «Росточек под солнцем»
- 2) игра «Петушины 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»

Таким образом, учебная успешность будущих школьников сильно зависит от уровня их тревожности. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся.[29, с.160].

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

В ходе достижения цели сопоставила следующие задачи:

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.

2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.

3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.

4. Содействовать развитию творческих задатков.

Методы и техники, которые использовались 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 программы составила 10 групповых занятий. Экспериментальную группу я разделила на четыре подгруппы, каждая по пять человек.

Каждое занятие условно поделено на этапы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников, был проведен контрольный эксперимент. После проведения первичной диагностики полученных результатов была сформирована группа в количестве 20 человек. В программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников приняли участие все испытуемые. По результатам констатирующего эксперимента у большинства дошкольников высокий

уровень ситуативной тревожности и им необходима программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, для остальных участников группы данная программа носила профилактический характер.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников, была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности старших дошкольников по следующим методикам: «Детская тревожность» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амена, С.В. Велиева методика «Паровозик», проективная методика «Рисунок несуществующего животного».

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

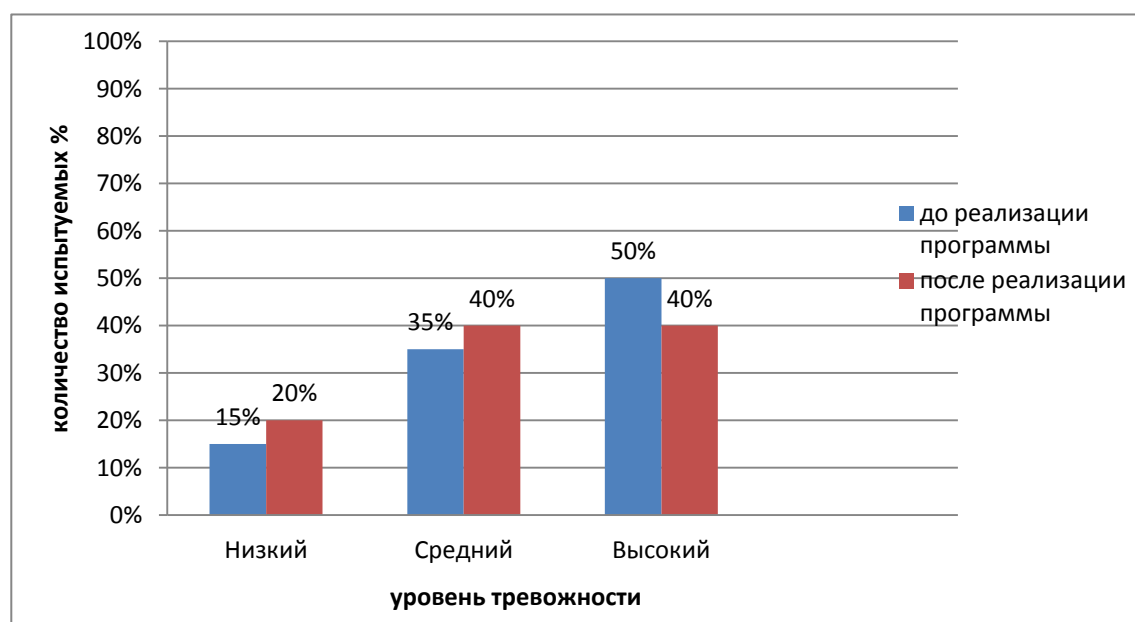


Рисунок 6. Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике Р. Темпл, М. Дорки, В. Амена «Детская тревожность» до и после реализации программы

У 20% дошкольников выявлен низкий уровень тревожности. 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. Данный показатель до эксперимента 15% изменился после проведения эксперимента на 5%.

Средний уровень составляет 40% дошкольников, 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 35%, показатель изменился на 5%.

40% дошкольников 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 50%, после реализации психолого-педагогической программы показатель уровня тревожности снизился на 10%.

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.

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

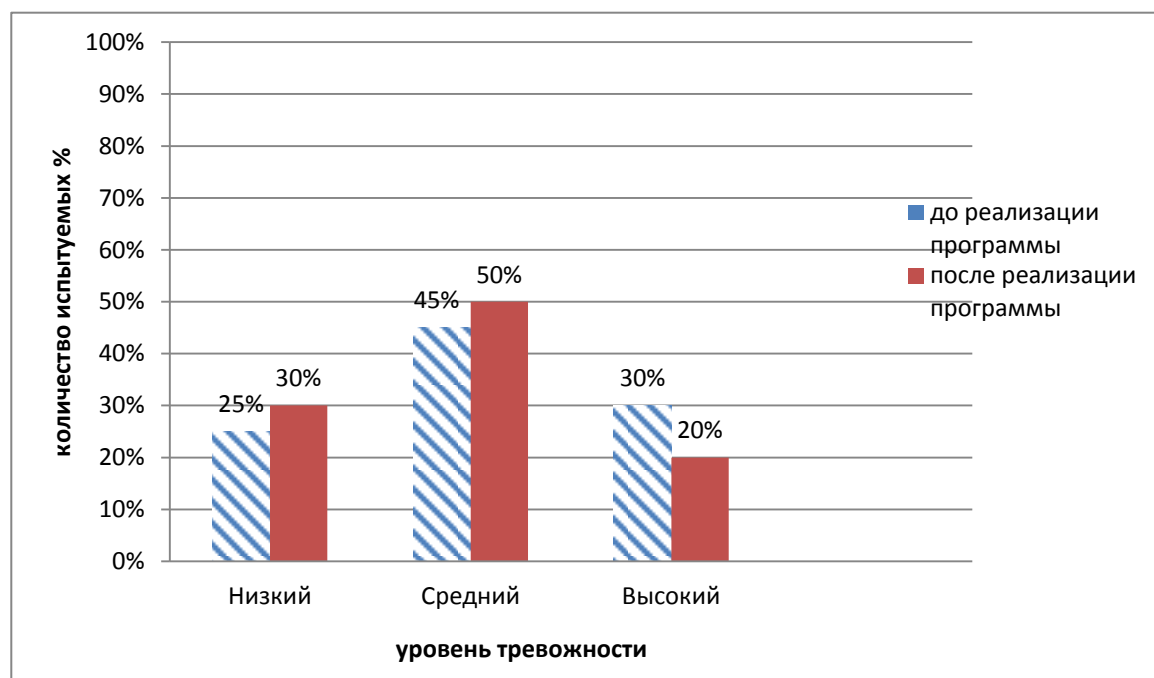


Рисунок 7. Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике С.В. Велиевой «Паровозик» до и после реализации программы

Низкий уровень тревожности выявлен у 30% испытуемых. 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%.

Средний уровень тревожности выявлен у 50% дошкольников. Испытуемые выбирали дополнительные цвета в качестве основных. Расценивается, как негативное психическое состояние низкой степени. Показатель изменился на 5%.

У 20% испытуемых 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 10%.

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

Результаты повторного исследования ситуативной тревожности старших дошкольников по проективной методике «Рисунок несуществующего животного» изображено на рисунке 8 [приложение 4, таблица 7].

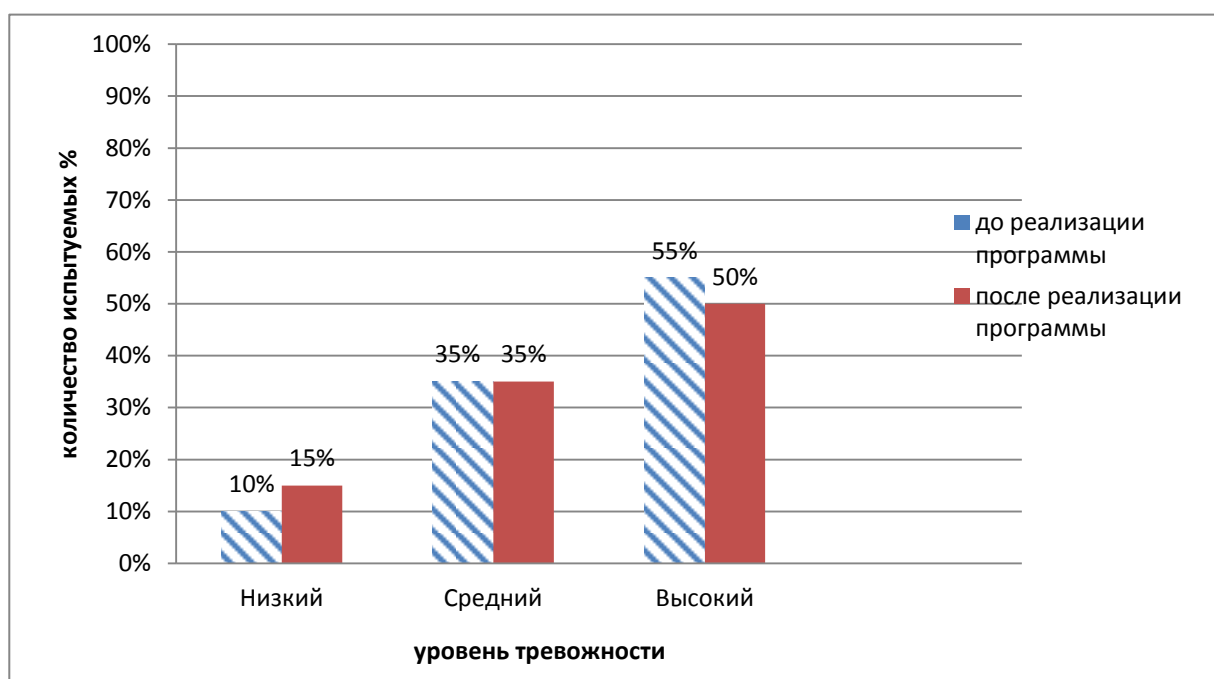


Рисунок 8. Результаты диагностики ситуативной тревожности по проективной методике «РНЖ» до и после реализации программы

С помощью проективной методики «Несуществующее животное» подтвердились изменения уровня тревожности испытуемых, в сторону ее уменьшения. Дети стали меньше заштриховывать свои рисунки, рисунки стали без нажима, испытуемые стали реже использовать для своей животных средства самозащиты и агрессии. У 15% испытуемых низкий уровень тревожности. В работах данных детей не было выявлено ярко выраженных

отклонений от нормы, либо в ходе беседы было дано объяснения. Показатель изменился на 10%. Средний уровень тревожности составляет 35% дошкольников, в этих рисунках выявлены элементы, говорящие о среднем уровне тревожности: - высота рисунка больше $1/3$ либо меньше $2/3$; - рисунок расположен в нижней части листа, либо в углу листа. Использовали теплые цвета. Высокий уровень тревожности выявлен у 50% испытуемых. Их рисунки находились либо ниже, либо выше центра листа, а также сильно давили на карандаш и заштриховывали рисунок. Рисунок дополняли большими глазами, опущенным вниз хвостом, колючками, зубами, рогами. Для рисования дошкольники использовали темные и холодные оттенки.

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

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

Расчет был произведен по алгоритму:

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

H_0 – ситуативная тревожность старших дошкольников снизилась случайно.

H_1 – ситуативная тревожность старших дошкольников снизилась после проведения психолого-педагогической коррекции.

3. Перевела разницув абсолютные величины и записала их отдельным столбцом.

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

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

6. Посчитали сумму рангов по формуле:

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

$T=21$

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

n	Ткр	
	0,01	0,05
20	43	60

Рис. 9 Критическое значение T

8. Построила ось значимости.

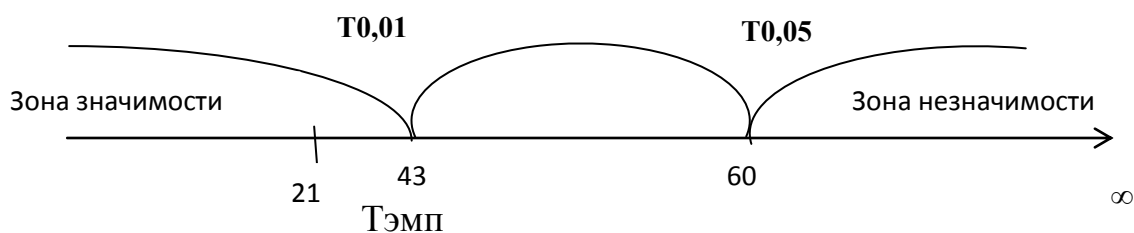


Рисунок 10 – Ось значимости по критерию T -Вилкоксона

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

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%. Количество испытуемых со средним уровнем тревожности снизилось на 5%,

низкий уровень тревожности снизился также на 5%. По методике С.В. Велиевой «Паравозик» высокий уровень тревожности снизился на 10%, средний и низкий уровень тревожности снизился на 5%. С помощью проективной методики «Несуществующее животное» подтвердился изменения уровня тревожности испытуемых. Тревожность дошкольников снизилась на 5%. Данные атематической статистики подтвердили нашу гипотезу о том, что реализованная нами программа психолого-педагогической коррекции эффективна в снижении уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

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

Детский возраст, особенно дошкольный, является определяющим в становлении личности ребенка. Так как основные свойства и личностные качества складываются в этот период жизни и во многом определяют все его последующее развитие; особенно важно обратить внимание на то, какими будут начальные этапы перехода к новым типам взаимоотношений ребенка с окружающими вне семьи, как будет изменяться характер деятельности при поступлении в детское дошкольное образовательное учреждение. Смена социальных отношений может представить для ребенка значительные трудности. Многие дети в периоды адаптации к детскому саду, школе начинают испытывать тревожное состояние, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Особенно важно в это время осуществлять контроль за сохранением психоэмоционального благополучия ребенка. Для этого нами были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников для родителей и воспитателей [19, с 176].

Рекомендации для родителей:

-необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны;

-помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию;

-в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно 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 можно показать возможные решения той или иной проблемы;

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

-делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась ..., но потом произошло ... и мне удалось»;

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

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

-сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами;

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

-помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта;

-у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

-не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;

-не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);

- хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;

- не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);

- использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;

-закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;

-попросить ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг. [36, с.190].

Рекомендации по повышению самооценки ребёнка:

- обращаться к ребёнку по имени;

-хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней и ребёнок должен знать, за что его похвалили);

- отмечать его в присутствии других детей;

-чтобы ребёнок, чаще участвовал в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

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;

-можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия;[37, с.82].

Рекомендации по обучению ребенка управлять своим поведением:

взрослым желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы (в детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях). Желательно, чтобы каждый ребёнок сказал вслух о том, чего он боится. Предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о них. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них;

-нельзя сравнивать детей друг с другом – это приём категорически запрещён (когда речь идёт о тревожных детях). Желательно вообще избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. (Иногда травмирующим фактором, может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.) Лучше сравнивать достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать

родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним»;

-если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Такого ребёнка следует спрашивать в середине занятия. Нельзя его подгонять и торопить;

-обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимете ребёнка до уровня ваших глаз;

-совместное со взрослыми сочинение сказок и историй учит детей выражать словами свою тревогу и страх. И даже если они приписывают их не себе, а вымышленному герою, это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокаивает;

-очень полезно играть с детьми в ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, т.е. чего-то страшного);

-очень полезно играть с детьми в подвижные игры. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («война», «казаки – разбойники») ребёнок переживает и сильный страх, и волнение, что помогает ему снять напряжение в реальной жизни;

-обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.[57, с.168].

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 воспитателей мы рекомендуем: не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера, не

подгонять тревожных детей, хвалить ребенка в присутствии других детей, участвовал в таких играх, как «Комплименты», «В лучах солнышка». Также 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».

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в проект

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

Таблица 1

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет родителей, выявление детей с повышенным уровнем ситуативной тревожности	Наблюдение, тестирование, консультирование	Беседа с родителями и воспитателями д/с, детьми		сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педагогический совет	1	Сентябрь	Старший воспитатель, психолог
1.3. Разработать	Изучение и	Анализ	Совещания	1	Октябрь	Старший

ать этапы внедрения	анализ содержания каждого этапа внедрения,его задач,принц ипов, условий, критериев и показателей эффективнос ти	состояний дел в детском саду, анализ программы внедрения	е			воспитатель,п сихолог, заведующий
1.4.Разработ ать программно -целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовлен ности пед. коллектива, анализ работы в детском саду по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам	Педсовет	1	Октябрь	психолог

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

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

освоения предмета внедрения у администрац ии детского сада и родителей детского сада	Психологическ ий подбор и расстановка субъектов внедрения	Психологически й подбор и расстановка субъектов	ой значимост и внедрения. Собрания для родителей и педагогов детского сада			
2.2.Сформир овать положительн ую реакцию на предмет внедрения у всего педагогическ ого коллектива и родителей детского сада	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других детских садах. Психологическ ий подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методологическ ие консультации. Консультации для родителей	Изучение опыта, проработк а проблем связанных с высоким уровнем тревожнос ти		Сент ябрь, октяб рь, нояб рь	Старший воспитател ь, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Коли честв о	Время	Ответственные
3.1.Изучи ть всем коллекти вом	Изучение и анализ каждым воспитателе	Фронталь но	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Старший воспитатель, психолог

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

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

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

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

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

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

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

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

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

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

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

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

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

Выводы по главе III

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

Испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

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

В ходе достижения цели были поставлены следующие задачи:

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

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

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

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

У испытуемых экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные

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

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

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

Итак данные математической статистики, с помощью критерия

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

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

Заключение

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожности, я пришла к выводу о том, что «тревожность» - это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству. Впервые тревожность, как психологическая проблема начала изучаться З. Фрейдом. Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствие грядущей опасности.

Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой, и характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность любой личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением ее неблагоприятия. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги.

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

особенности проявления тревожности. Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

Отмечу, что у детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Для упрощения и наглядности моего исследования я построили модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников.

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

Спроектированная мною модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников состоит из следующих структурных компонентов: целевой (определение целей и задач психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников); диагностический (проведение диагностического исследования); коррекционный (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников); аналитический (оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников).

Организация исследования проблемы ситуативной тревожности у старших дошкольников проходило в три этапа:

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

2. Опытно-экспериментальный: определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, выявлен

круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование.

3. Контрольно-обобщающий: проводился анализ, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление при помощи таблицы.

В исследовании я использовала следующие методы: теоретические: (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование, проективные методы); методы математической статистики (критерий Т. Вилкоксона).

Для выявления видов и уровней тревожности я применила диагностические методики:

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

«Паровозик» С.В. Велиевой.

Проективная методика «Несуществующее животное».

В исследовании уровня тревожности старших дошкольников на этапе констатирующего эксперимента участвовало 20 испытуемых. Исследование проводилось в МДОУ Д/С № 1 с. Долгодеревенское.

С помощью методики Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амена «Детский тест тревожности» было выявлено 50% (десять испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 35% (семь испытуемых), с низким уровнем тревожности 15% (трое испытуемых).

С помощью методики С.В. Велиевой «Паровозик» было выявлено, что 30% (шесть испытуемых) с высоким уровнем тревожности; средний уровень тревожности у 45% (девять испытуемых).

С помощью проективной методики «Несуществующее животное» было выявлено 55% (одиннадцать испытуемых), с высоким уровнем тревожности.

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

Испытуемые нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

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

В ходе достижения цели были поставлены следующие задачи:

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

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

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

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

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

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

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

Итак данные математической статистики, с помощью критерия Т. Вилкоксона, подтвердили гипотезу о том, что использованная мною программа психолого-педагогической коррекции эффективна в снижении уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

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

Библиографический список

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. - М.: Акад. проект, 2011. - 703 с.
2. Аккерман, Н. Роль семьи в появлении расстройств у детей Семейная психотерапия. - СПб.: Изд-во «Питер», 2010. – 307 с.
3. Алексеева, Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребёнку? Учебно-методическое пособие. - СПб.: Речь, 2008. - 145 с.
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. - 166 с.
7. Баринаова, 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. – 143 с.
9. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности под ред. Д.И. Фельдштейна. - М., 2007. – 352-366 с.
10. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Прайм-Еврознак, 2009. - 672 с.
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. – 640 с.
12. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.:Астрель, 2009. – 238 с.

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. – 176-180 с.
15. Долгова, В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа): монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 212 с.
16. Долгова, В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.
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. - 96 с.
19. Дружинин, В.Н. Психология семьи. Изд-во: Питер, 2009. – 176 с.
20. Драгунский, В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. – Мн.: Харвест, 2009. – 216-223 с.
21. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков 4-е изд. Екб.: Деловая книга, 2010. -176 с.
22. Ермакова, И.А. Психологические игры и упражнения. Санкт-Петербург: Корона-принт, 2011. – 365 с.
23. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л., 2010. – 98 с.
24. Иванова, Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2012. - 191 с.
25. Изард, К.Э. Страх и виды тревожности / К. Изард // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2011. – 123-144 с.
26. Карелин, А.А. Психологические тесты. – М., 2011. - 152 с.

27. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция / В.П. Кащенко. – М.: 2009. - 132 с.
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. - 160 с.
30. Кочубей, Б.И. Детские тревоги; что, откуда, почему? Семья и школа.- М., 2010. - N7. - С. 45-47.
31. Краткий психологический словарь / Ред. – сост. Л.А. Карпенко; под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Рн/Д.: Феникс, 2011. - 512 с.
32. Леви В.Л. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок. – М.: Торобоан, 2013. – 416 с. 79
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, 1996. - 176 с.
35. Любова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с подростками / Е.К.Любова, Т.Б. Моница. - СПб.: Речь, 2012. – 190 с.
36. Лютова, Е.К., Моница Г.Б. Эффективное взаимодействие с детьми. – СПб.: Речь, 2012. – 190 с.
37. Лютова, Е.Н., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми. - М.: Генезис, 2010. – 82-90 с.
38. Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия. – М.: Эксмо, 2013. - 749 с.
39. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2012. - 456 с.
40. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2011. - 235 с.
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 - 688 с.
43. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 2011. - 352 с.
44. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова, - М.: Просвещение, 2011. - 512 с. 80
45. Первушина, О. Н. Общая психология: Методические указания. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2013.- 245 с.
46. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. – М.: Новая школа, 2011. – 144-146 с.
47. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. - СПб.: Питер, 20011. - 448 с.
48. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.- М.: МОДЭК, 2010. – 304-307 с.
49. Реан, А.А. Психология растущего человека / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-еврознак, 2011. – 304 с.
50. Рикрофт, Ч. Тревога, страх и ожидание / Ч. Рикфорт // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2011. – 235-243с.
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. – 350-358 с.
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. – с. 81-92
56. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность. Хрестоматия. - М.: Питер, 2011. – 235-244 с.
57. Степанов, С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога – родителям / С. С. Степанов.- М.: Педагогика-Пресс, 2013. - 168 с.
58. Столяренко, Л.Д., Самыгин С.И. Социальная психология. Высшее образование. – М.: Феникс, 2012. – 480-493 с.
59. Титаренко, В.Я. Семья и формирование личности. - М.: Мысль, 2012. - 352 с.
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. – 160-185 с.
61. Фрейд, З. Психология бессознательного. - М.: Просвещение, 2010. – 448-457 с.
62. Фром, Э. Бегство от свободы. - М.: Высшая школа, 2012. - 272 с.
63. Хухлаева, О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтическая сказка. - М.: Академический Проект, 2012. - 176 с.
64. Чиркова, Т. И. Психологическая служба в детском саду: Учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования. - М.: Педагогическое общество России, 2011. - 255 с.
65. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2012. - 160 с.
66. Юнацкевич, П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза? Практические советы психолога. – М.: Антон, 2013. - 123 с.

Приложение 1

Методики диагностики

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

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

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

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

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

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

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

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

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

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности;
- б) средний уровень тревожности;
- в) низкий уровень тревожности

Качественный анализ

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

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

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

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

Стимульный материал к тесту для девочек



Рисунок 1

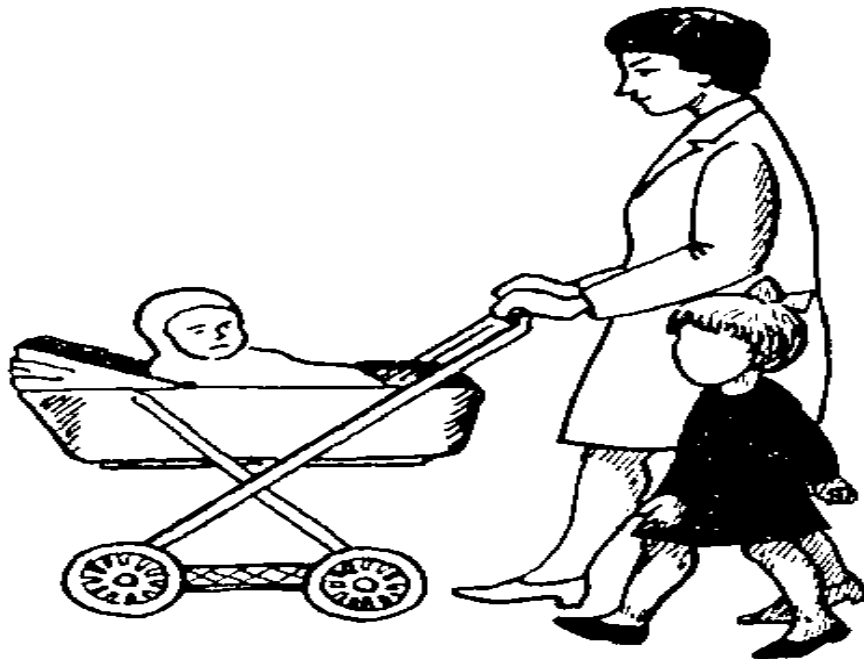
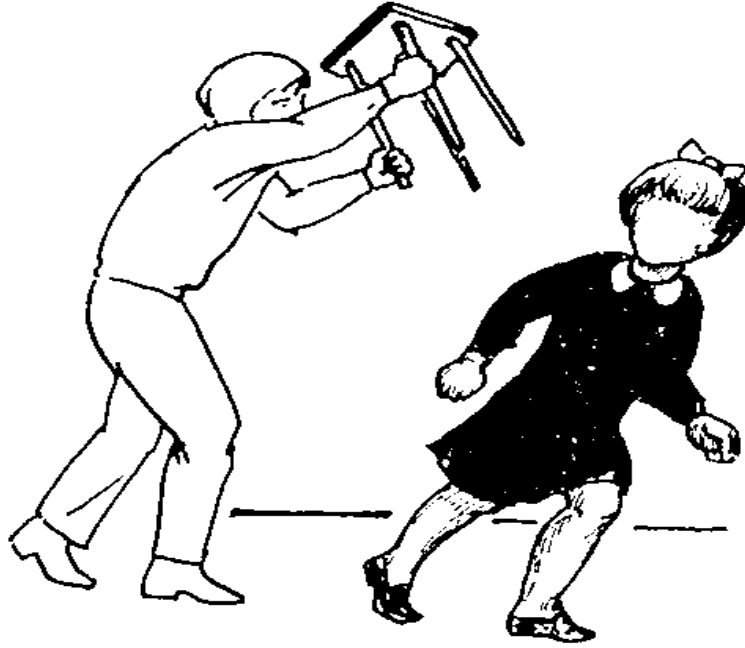




Рисунок 2

Рисунок 3



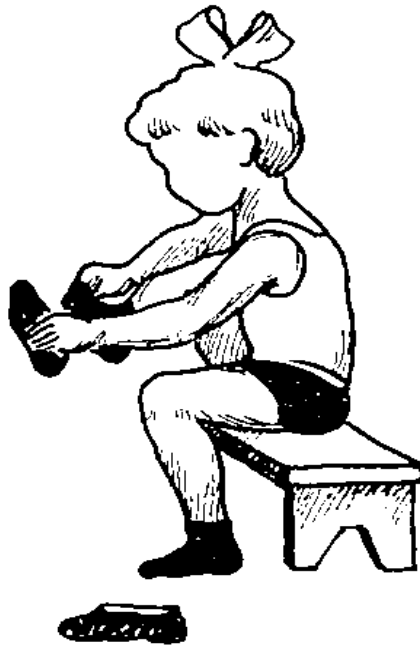


Рисунок 4

Рисунок 5

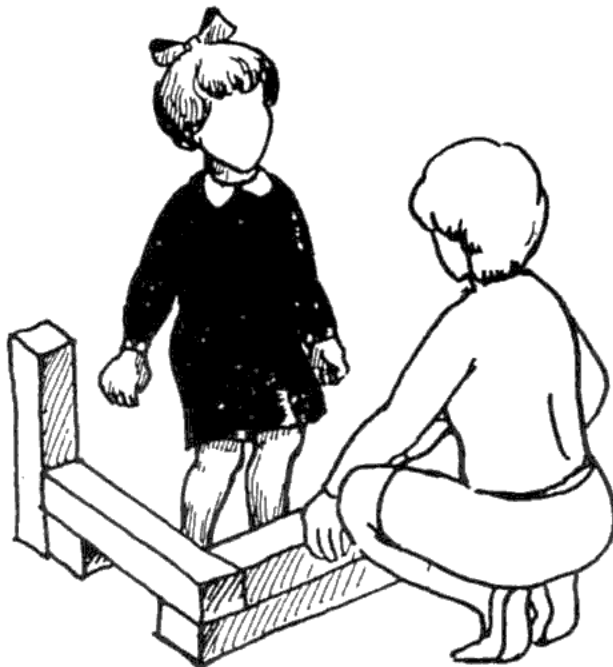




Рисунок 6

Рисунок 7

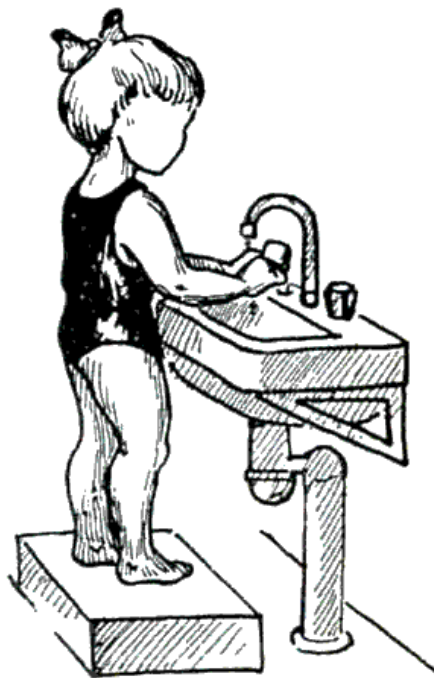




Рисунок 8

Рисунок 9



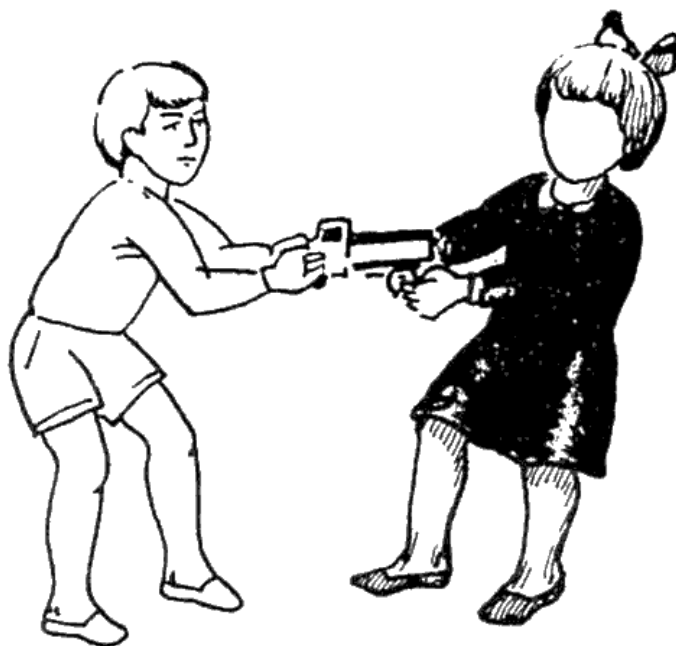


Рисунок 10

Рисунок 11

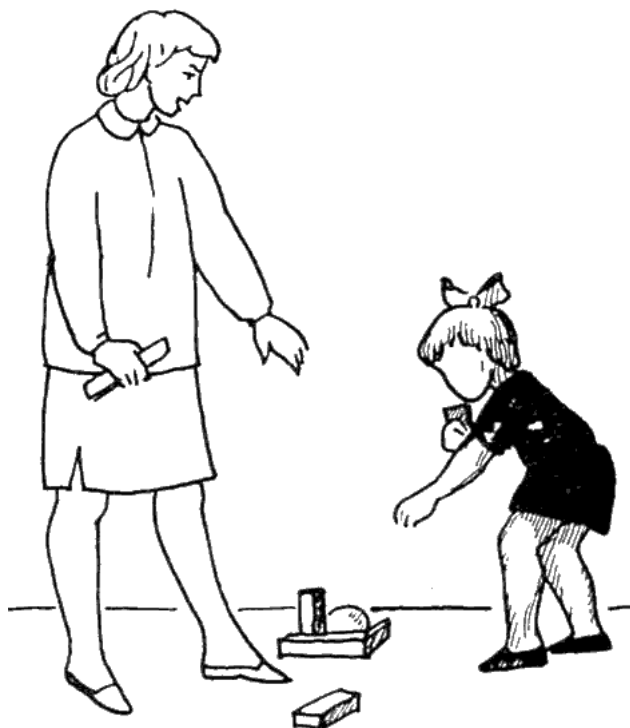
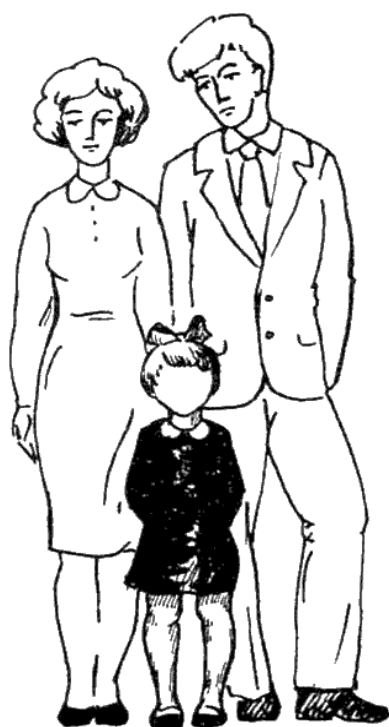




Рисунок 12

Рисунок 13



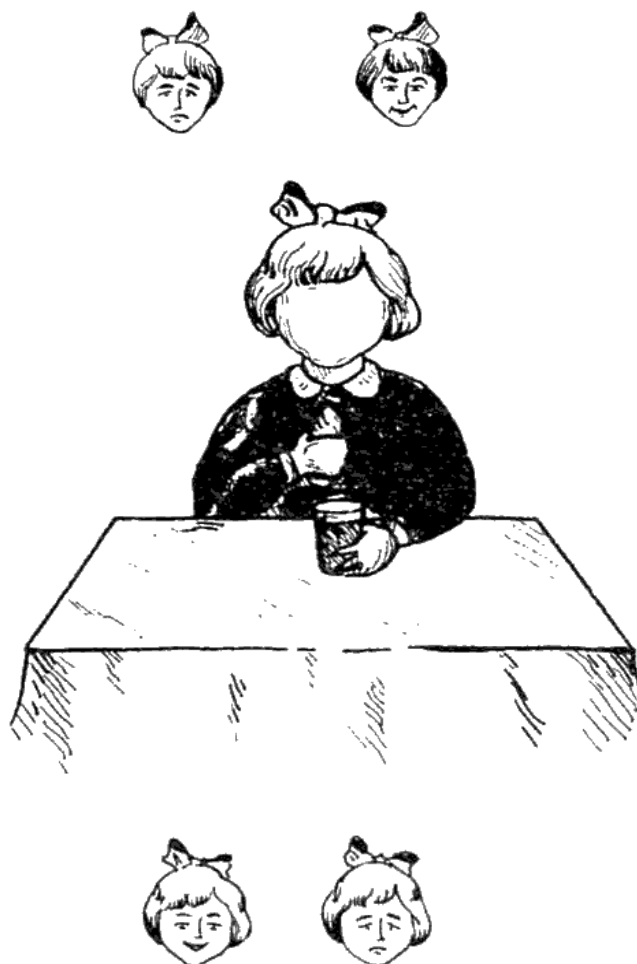


Рисунок 14

Методика С.В. 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. Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

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

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

Обработка данных

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

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

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

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

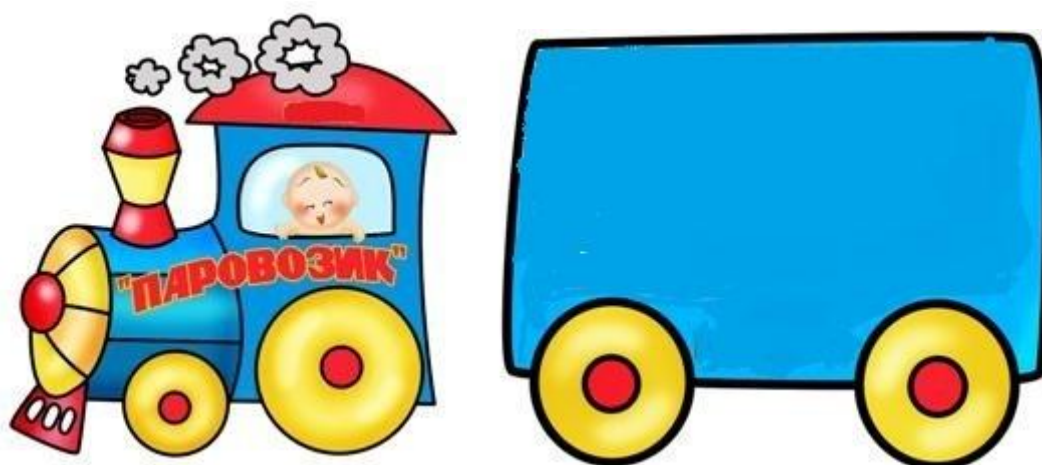
Оценка результатов

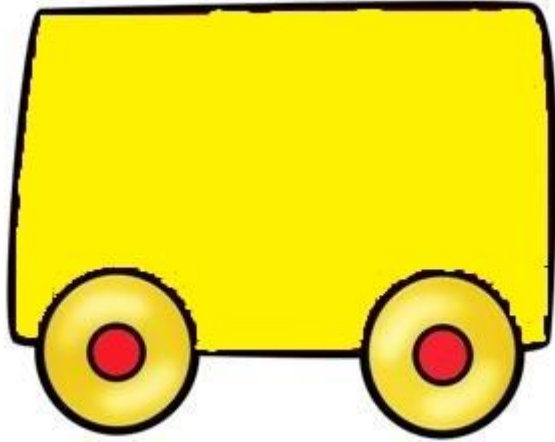
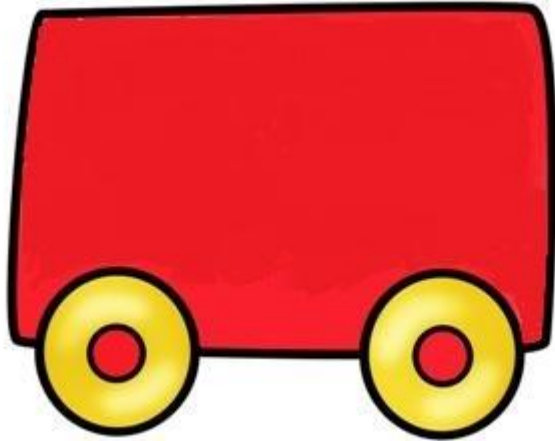
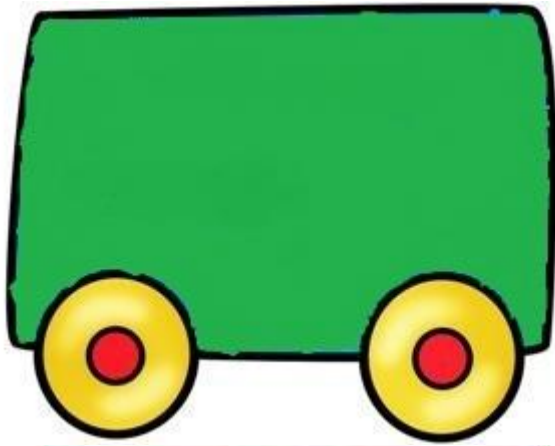
3 балла - негативное психическое состояние низкой степени

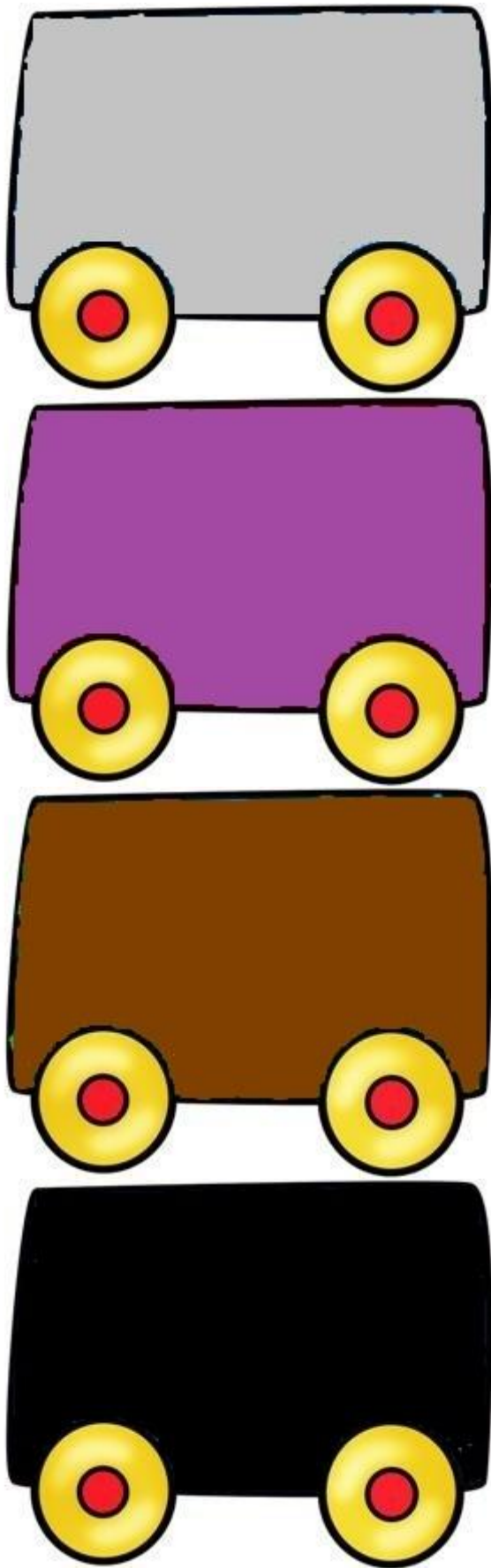
2 балла - негативное психическое состояние средней степени

1 балл - негативное психическое состояние высокой степени

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







Инструкция

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

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

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

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

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

Вопросы:

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

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старших дошкольников

Таблица 1

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

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

Итого: Низкий уровень ситуативной тревожности- 15% (3 человека)

Средний уровень ситуативной тревожности- 35% (7 человек)

Высокий уровень ситуативной тревожности- 50% (10 человек)

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

Таблица 2

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

Итого: Низкий уровень тревожности- 25% (5 человек)

Средний уровень тревожности- 45% (9 человек)

Высокий уровень тревожности- 30% (6 человек)

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

Таблица 3

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

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

Средний уровень тревожности- 35% (7 человек)

Высокий уровень тревожности- 55% (11 человек)

Обобщенные результаты диагностики исследований констатирующего эксперимента

Таблица 4

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

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников

ЗАНЯТИЕ 1

"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"

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

Упражнение "Росточек под солнцем"

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

Все движения выполняются под музыку.

Упражнение "Доброе утро..."

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

Упражнение "Что я люблю ?"

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

Упражнение "Качели"

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

Упражнение "Угадай по голосу"

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

Упражнение "Лягушки на болоте"

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

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

Сказка «Друзья»

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

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

цветы, летали бабочки. Котенок любил бегать за бабочками, пытаясь их поймать. А бабочки, весело смеясь, ловко вылетали из-под самых его лапок. В этот день было очень тепло. Мальчик лег на траву под дерево и уснул. А котенок играл около него. И вдруг на поляну прилетела очень красивая бабочка. Самая красивая из всех, что котенок когда-нибудь видел. Котенок побежал за ней. А бабочка перелетала с цветка на цветок, все дальше и дальше в парк, а потом поднялась высоко-высоко... и улетела. Оглянулся котенок вокруг — он совсем один, в незнакомом месте. Побежал он обратно и вдруг... провалился в яму. Яма была глубокая, и котенок никак не мог из нее выбраться. Котенок громко и жалобно замыкал. Но мальчик был далеко и крепко спал — он не услышал. Котенку стало страшно. «Неужели мне теперь придется всю жизнь просидеть в этой яме? — думал котенок. — Как плохо мне здесь одному, и как будет плакать мальчик, когда проснется и не найдет меня». Но котенок был очень-очень умный. Он сел и стал думать, как ему выбраться из ямы. Думал-думал и придумал: «Стенки у ямы из мягкой земли, если я стану соскребать со стен землю, то получится горка, и я смогу взобраться на нее и вылезти из ямы». Так он и сделал. Он выбрался из ямы грязный, но очень счастливый. Он прибежал на полянку к мальчику, который проснулся и искал везде своего маленького друга. Мальчик взял котенка на руки, обнял его и понес домой. Дома он вымыл котенка и напоил его молоком. И оба были счастливы.

ЗАНЯТИЕ 2

"МОЁ ИМЯ"

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

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

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

Упражнение "Узнай по голосу"

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

Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают .

Тебе нравится твоё имя?

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

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

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

Игра "Разведчики"

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

Рисунок самого себя

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

Упражнение "Доверяющее падение"

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

Сказка «Широкое небо»

Если забраться достаточно высоко — так высоко, как летают птицы, то с высоты можно увидеть много интересного, например, дома. Когда птицы пролетают над городом, они видят очень много домов, а рядом с домами всегда есть дворы, а в этих дворах всегда бегают 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? Этому Самолетик не знал, да и не стремился узнать. Он хотел во двор, он хотел летать.

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

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

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

ЗАНЯТИЕ 3

"НАСТРОЕНИЕ"

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

Упражнение «Серебряное копытце»

Взрослый обращается к детям:

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

Упражнение "Возьми и передай"

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

Упражнение "Неваляшка"

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

Упражнение "Превращения"

Психолог предлагает детям:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

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

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

улыбнуться как... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

Рисунок на тему "Моё настроение"

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

Упражнение "Закончи предложение"

Детям предлагается закончить предложение:

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

Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

История со счастливым концом

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

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

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

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

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

— а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счет.

Тут и сказке конец.

ЗАНЯТИЕ 4.

"НАСТРОЕНИЕ"

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

Упражнение "Волны"

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

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

Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим 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 называли 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 "Петушьи бои"

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

Упражнение "Расскажи свой страх"

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

Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.."

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

Упражнение "Чужие рисунки"

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

Упражнение "Дом ужасов"

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Сказка «Как черепашонок до моря добирался»

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

Те из них, кто вылупился раньше других, выбирался из песка и устремлялся к морю. Те, кто уже почти выбрался из скорлупы, торопились за своими братьями и

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

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

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

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

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

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

Из тьмы выступили еще крабы, они быстро хватили замешкавшихся черепашат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользнуть 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 прыгивает 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 (кузнечику, 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, пленец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

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

ЗАНЯТИЕ 7

"ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС"

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

Упражнение "Дотронься до..."

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

Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д."

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

Упражнение "Поварята"

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

Упражнение "Неопределённые фигуры"

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

Игра "Тропинка"

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

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес"

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

Упражнение "Ветер дует на..."

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

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Сказка «Звездочка»

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

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

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

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

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

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

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

ЗАНЯТИЕ 8

"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"

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

Упражнение "Зайки и слоники"

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

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

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

Игра "Сказочная шкатулка"

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

Упражнение "Конкурс боюсек"

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

Игра "Принц и принцесса"

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

Упражнение "Придумай весёлый конец"

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

Рисование на тему "Волшебные зеркала"

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

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

Упражнение «Король»

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

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

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

Сказка «Георгин и бабочка»

Жила-была одинокая старушка. Детей у нее не было, и чтобы не грустить, она выращивала цветы. Сад у нее был небольшой, но очень красивый. Однажды она посадила там Георгин. К огорчению старушки, цветок долго не прорастал. И вот однажды ранним утром из земли показался зеленый росток — Георгин начал расти. Старушка очень обрадовалась и стала усердно поливать его, чтобы он поскорее вырос. С каждым днем Георгин становился выше, и у него росли листочки. Другие цветы с нетерпением ждали: «Ну когда же он расцветет? Мы так хотим познакомиться с ним!» Наконец ранним утром Георгин расцвел. Это был удивительно красивый ярко-красный цветок. Цветы в саду зашептались: «Какой он красивый! Никто из нас не сравнили с ним! Он очень гордится своей красотой и поэтому такой высокий. Наверное, он не захочет дружить с нами». Георгин услышал это и очень обиделся: «Вы ошибаетесь друзья! Я очень хочу с вами дружить!» Но цветы не поверили ему: «Если бы ты хотел с нами дружить, ты бы не вырос таким высоким!» Напрасно Георгин говорил цветам, что не виноват в том, что он такой высокий. — они не хотели его слушать. На следующий день цветы вообще перестали с ним разговаривать и шептались между собой внизу. Георгину было очень обидно, что его отвергают, но он ничего не мог поделать. Он был одинок в саду, где все цветы были ниже

его. Однажды он подумал: «А почему бы мне не подружиться с солнцем? Оно выше меня, но я буду стараться и вырасту. Я дотянусь до солнца, и мы сможем дружить!» Эта мысль придавала ему сил, и очень скоро он стал еще выше. На следующий день пошел сильный дождь. Вдруг Георгин увидел, как невдалеке летит бабочка. Она почти падала, так как крылышки у нее были мокрыми. Ей грозила неминуемая гибель. Георгин

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

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

ЗАНЯТИЕ 9

"ВОЛШЕБНИКИ"

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

Упражнение "Есть или нет?"

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

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Игра "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". "Коньям" 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 страшны ми. 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..." 3. Игра "Баба- Яга"

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

Игра "Комплименты"

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

Упражнение "В лучах солнышка"

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

Упражнение "Солнце в ладошке"

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

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный, мурлыканье кошки,

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

Упражнение "Сиамские близнецы"

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

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

Сказка «Смелый гномик»

В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно, одно только мешало его радостной жизни. Боялся наш Гномик Бабы Яги, живущей в соседнем лесу. И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попросить своего друга Тролля сходить с ним, потому что Тролля не боялся Бабы Яги. Но потом решил доказать Тролля 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 наверно, 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 суежилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала». Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он остался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную разболевшуюся Бабу -Ягу и он ее спросил: «Чем я могу помочь тебе?»

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

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

Таблица 5

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

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

Средний уровень ситуативной тревожности- 40% (8 человек)

Низкий уровень ситуативной тревожности- 20% (4 человека)

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

Таблица 6

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

Итого: Высокий уровень тревожности- 20% (4 человека)

Средний уровень тревожности- 50% (10 человек)

Низкий уровень тревожности- 30% (6 человек)

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

Таблица 7

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

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

Средний уровень тревожности- 35% (7 человек)

Низкий уровень тревожности- 15% (3 человека)