

ДОЛГОВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА

ШУМАКОВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА

***Инновационные  
технологии  
взаимодействия  
педагога-психолога  
с дошкольниками***

УДК 151.8:371.015

ББК 88.88я7

**Рецензенты:**

**Бароненко А.С., д.пед.н., профессор**

**Буторин Г.Г., д.психол.н., профессор**

**Долгова В.И., Шумакова О.А. Инновационные технологии взаимодействия педагога-психолога с дошкольниками: монография. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 115 с.**

**ISBN 5-8227-0149-3**

**Монография посвящена проблеме обновления профессиональной деятельности педагога-психолога. В основу исследования положена идея обоснования и экспериментальной проверки способов консолидации усилий педагога-психолога и родителей в преодолении психологических проблем у дошкольников. Исследование раскрывает модель деятельности педагога-психолога, обосновываются инновационные технологии взаимодействия с родителями и дошкольниками, приводится отчет об апробации предлагаемой программы в реальных условиях дошкольного образовательного учреждения.**

**Монография адресована студентам педагогических вузов, практическим психологам, родителям и широкому кругу читателей.**

**ISBN 5-8227-0149-3**

**Исследование выполнено при поддержке Аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы РФ (2009-2010)», проект 3.1.1 / 6700 «Формирование инновационной культуры студентов педагогического вуза».**

© Долгова В.И., 2010

© Шумакова О.А., 2010

## **Введение**

Начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей, у них постепенно развивается умение владеть своими эмоциями, хотя дошкольники еще не могут сдерживать проявления эмоций. Необходимость регулярного и как можно более раннего контроля над ходом психического развития ребенка и коррекции возникших нарушений давно признана в отечественной психологии. Вместе с тем перспектива реального решения этой важнейшей практической задачи возникла лишь около десяти лет тому назад с началом создания в нашей стране психологической службы. Необходимость организации подобной службы становится очевидной не только узким специалистам, но и широкому кругу общественности, в особенности педагогам, работающим с детьми. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности,

но и сами влияют на нее. Среди многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений следует различать: эмоциональные особенности и эмоциональные свойства личности.

Г.М. Бреслав к эмоциональным особенностям относит эмоциональную возбудимость, эмоциональную импульсивность и аффективность, эмоциональную устойчивость, силу и ритм эмоциональных реакций, эмоциональный тонус. Эмоциональные особенности обусловлены типом нервной системы. К эмоциональным свойствам личности относятся впечатлительность, отзывчивость, эмоциональность, тревожность, а также те эмоциональные качества и их совокупность, которые накладывают свой отпечаток на многие проявления личности [8, С. 46].

О. Жигарькова считает, что тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «я» [28, С. 15].

Именно совместная деятельность педагога и психолога обеспечивает индивидуальный подход к ребенку на основе понимания его психологических особенностей, позволяет своевременно выявлять нарушения в психическом развитии и поведении ребенка и оказывать ему необходимую психолого-педагогическую помощь.

Недостаточное исследование тревожности в дошкольном возрасте не позволяет эффективно определить ее влияние на дальнейшее развитие личности ребенка и результаты его деятельности. На мой взгляд,

исследования в данном направлении помогут решить ряд проблем дошкольного возраста, в том числе - проблемы развития личности в период кризиса 7 лет. Трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей, в связи с переходом из детского сада в школу. Проблемы адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных проблем, решение которых ставит перед собой возрастная и педагогическая психология.

Настоящее исследование посвящено теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников во взаимодействии с педагогом-психологом. Мы считаем, уровень ситуативной тревожности старших дошкольников изменится, если педагог-психолог будет проводить просветительские беседы с родителями и педагогами и применять инновационный подход к разработке и реализации игровых упражнений дошкольников, включающих рисование, чтение сказок, мышечную релаксацию.

Задачи исследования:

- 1) изучить состояние проблемы в психолого – педагогической литературе;
- 2) выявить особенности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;
- 3) разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;
- 4) описать этапы, методы и методики экспериментального исследования ситуативной тревожности старших дошкольников;

- 5) охарактеризовать выборку и проанализировать результаты экспериментального исследования ситуативной тревожности старших дошкольников;
- 6) разработать и внедрить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;
- 7) проанализировать результаты опытно – экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;
- 8) составить психолого-педагогические рекомендации по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников во взаимодействии с педагогом-психологом.

Методы исследования:

теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование;

эмпирические – формирующий эксперимент, наблюдение, проективная методика «Рисунок семьи», тестирование по методике М.Дорки, В.Амена «Тест тревожности», анкетирование по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М.Титаренко);

статистические – критерий Т. Вилкоксона.

Исследование проведено при поддержке Аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы РФ (2009-2010)», проект 3.1.1 / 6700 «Формирование инновационной культуры студентов педагогического вуза». Экспериментальная часть исследования выполнена студенткой факультета

психологии Граблиной Т. на базе МДОУ ДС № 36 п. Новопокровка, Челябинская область, Варненский район.

## **Глава I. Психолого – педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников как психолого-педагогическая проблема**

### **1.1. Состояние проблемы в психолого-педагогической литературе**

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Н.Г.Вологодина полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника [17, С.32].

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них [33, С. 98].

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Е. Савина и Н. Шанина считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники [55, С. 216]

#### Определение понятия «тревожность»

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании

необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. На таблице 1 приведены наиболее распространённые определения «тревожности» в психолого-педагогической литературе.

Таблица 1

Трактовка понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе

| Автор          | Трактовка понятия «тревожность»  |
|----------------|--|
| А. М. Прихожан | «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента»<br><br>[ 50, С. 39] |
| Р. С. Немов    | «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»<br><br>[ 44, С. 60]  |
| Е. Савина      | «Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих»<br><br>[ 55, С. 11]   |
| С. С. Степанов | «Тревожность- переживание эмоционального неблагоприятия, связанное с предчувствием опасности или неудачи»<br><br>[ 59, С. 138]   |
| К. Хорни       | «Тревожность – эмоциональная реакция на скрытую и субъективную опасность, сопровождающаяся определенными физическими ощущениями (дрожь, учащенное дыхание и т. д.)»<br><br>[64, С. 25]   |
| К. Е. Изард    | «Тревожность – комплекс фундаментальных эмоций, включающий страх и такие эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и  |

|   |  |
|---|--|
|   | иногда интерес — возбуждение»<br>[33, С. 115]  |
| Н. Ю. Снягина   | «Тревожность – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т. д.»<br>[56, С. 49]  |
| А. И. Захаров   | «Тревожность — это склонность к беспокойству, недостаточная внутренняя согласованность чувств и желаний»<br>[30, С. 97]  |
| «Психология» под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского | «Тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий»<br>[15, С. 28]  |
| Ю. Л. Ханин   | «Состояние тревоги или ситуативная тревожность, возникают как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу)»<br>[63, С. 35] |

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Над проблемой «тревожности» у детей, работали многие психологи.

Так, например, Е.И. Рогов разработал коррекционную работу с учащимися, испытывающие так называемую открытую тревогу. Он предлагает ряд приемов, например «приятное воспоминание», где

школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения или прием «Улыбка», где даются упражнения для расслабления мышц лица [52, С. 152].

Р. В. Овчарова выделила способы преодоления тревожности у детей, где работа педагога по снятию тревожности и страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы [45, С. 84].

А. М. Прихожан разработала методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, описал работу по психологическому просвещению родителей и учителей. Им были разработаны коррекционные программы

-Программа для детей, поступающих в школу.

-Программа для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.

-Программа по развитию уверенности в себе и способности к самопознанию [50, С. 42].

Е. Савина и Н. Шанина разработали рекомендации воспитателю детского сада, следование которым позволяет уменьшить или предотвратить детскую тревожность [55, С. 240].

М. И. Чистякова в своей книжке «Психогимнастика» разработала упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела, которые будут весьма полезны для тревожных детей [65, С. 112].

С. А. Панченко выделяет два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в

преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность [48, С. 112].

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Кроме того, отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству,

решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, степень невротизма и интровертированности.

Тревожность проявляется и в психофизиологической сфере. В ряде работ раскрывается связь тревожности с особенностями нервной системы, с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний.

Исторический аспект анализа тревожности позволяет рассмотреть причины данного свойства личности, которые также могут лежать на социальном, психологическом и психофизиологическом уровнях.

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции — потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности — с другой [49, С. 28]. То, что эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки провоцирует развитие неадекватной тревожности, отмечается и другими авторами.

На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными

заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга.

Повышенная тревожность не обязательно проявляется непосредственно в поведении, она имеет выражение субъективной неблагополучия личности, создающего специфический фон жизнедеятельности, угнетающий психику. Анализ публикаций позволил нам выявить основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности.

Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности.

И. Вард считает, что высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний. Исследованиями доказано, что студенты с высоким уровнем тревожности представляют собой потенциально невротическую группу в состоянии предболезни и нуждаются в специальном контроле со стороны профилактической службы.

Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности. Отмечается корреляция тревожности со свойствами личности, от которых зависит учебная успеваемость [12, С. 48].

Тревожность в числе некоторых индивидуально-психологических особенностей личности оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Так, показано, что учащиеся, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа «человек— природа», «человек— художественный образ».

По мнению Т. О. Кученко тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожности отмечается сохранение испытуемыми уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, а в случае ошибок в деятельности — адекватное отношение и стремление исправить их, то испытуемые с высоким уровнем тревожности проявляли раздражительность, нетерпеливость, вступали в полемику с экспериментатором или, признавая свой неуспех, стремились объяснить его внешними причинами.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения. Это отмечается в анализе поведения как детей, так и взрослых. Кроме того, исследования ряда авторов показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения [38, С. 29].

Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед

необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. В настоящее время существуют исследования, показывающие, что тревога, зарождаясь у ребенка уже в 7-месячном возрасте, при неблагоприятном стечении обстоятельств в старшем дошкольном возрасте становится тревожностью — то есть устойчивым свойством личности. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у детей поможет избежать ряд трудностей, указанных выше.

## **1.2. Особенности психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников**

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

А. И. Баркан считает, что в дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувства - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже может не показать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них [2, С. 32].

Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

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

По мнению Т. О. Кученко, одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности [38, С. 21].

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себя. Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

А. Романов считает, все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи [53, С. 19].

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый

ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

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

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности [56, С. 112].

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается

оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог.

Е. Савина считает, что усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь [55, С. 104].

И. Вачков считает, что если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - неперенный спутник тревожности, то могут

развиться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер [13, С. 28].

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Наиболее распространённые признаки повышенной тревожности дошкольника изображены на рисунке 1.



Рис. 1 Признаки ситуативной тревожности дошкольника.

Авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с

тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение [37, С. 46].

Наиболее распространённые причины повышенной тревожности дошкольника указаны на рисунке 2.



Рис. 2 Причины повышенной тревожности дошкольника.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Психолог Е. Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растёт [7, С. 56].

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Источник внушённых детских страхов - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. К числу внушённых можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить о рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда - то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Н. Г. Яковлева считает, что тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают

на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теревит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают [70, С. 45].

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Л. А. Гордон считает, что у детей старшего дошкольного и 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 [19, С. 48].

Однако, тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

### **1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников**

«Моделирование — исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих предметов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя» [цит. по 59, С. 236].

«Психологическое моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные, ключевые, по мнению данного исследователя, моменты с целью его экспериментального изучения либо с целью экстраполяции сведений о нём на то, что исследователь считает частными случаями данного процесса» [цит. по 59, С. 238].

«Модель — некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования» [цит. по 59, 236].

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей, из их контактов с миром, опосредованных всеми человеческими отношениями, в которые дети включены с самого начала. Как ведущая деятельность, определяющая психическое развитие ребенка дошкольного возраста, игра является и наиболее адекватным средством для коррекции различных нарушений не только в развитии эмоциональной сферы, но и в психическом развитии личности в целом.

Разные виды игр с успехом используются в коррекционных целях в работе с дошкольниками. Интересна специальная игровая методика, разработанная А. И. Захаровым, направленная на преодоление детьми страхов. Игры широко применяются в работе как со страдающими неврозами детьми, так и со здоровыми. Предметом коррекции игровой психотерапии могут быть и бедность эмоционального мира дошкольника, эмоциональная неотзывчивость, запаздывание развития высших чувств, неадекватное эмоциональное реагирование [29, С. 26].

Богаты коррекционные возможности не только сюжетных игр, но и игр – драматизаций. Разыгрывая ранее встречающиеся трудные ситуации в играх – драматизациях типа «Какая Я», «Какая наша группа», дети получают возможность выплеснуть чувства, подавляемые в конфликтных ситуациях.

Коррекционным целям способствует и «перенос» негативных качеств собственной личности ребенка на игровой образ. «Отстраняясь» таким образом от них, дошкольник получает возможность как бы избавиться на время от своих собственных недостатков, со стороны оценить их, проиграть свое отношение к ним. Особую ценность представляют игры – драматизации по специально подобранным в коррекционных целях произведениям, прежде всего сказкам.

В повседневной жизни воспитателю и родителям постоянно приходится сталкиваться с проявлениями негативных эмоциональных всплесков у детей, которые нередко порождаются именными перепетилиями – конфликтами между родителями и ребенком, межличностными отношениями, взаимодействиями в системе «воспитатель – ребенок», «ребенок – ребенок», «ребенок – дети», «ребенок – семья».

Эти проблемы дети не в состоянии решить самостоятельно, поэтому отклонение в поведении детей актуализируют проблему современной диагностики их причин, планирование адекватных приемов психолого – педагогической коррекции, усиленной при необходимости врачебной помощи.

А. В. Запорожец и Л. З. Неверович выделяют как метод коррекции литературу. Литература по их мнению является неиссякаемым источником самых разнообразных эмоций [51, С. 68].

Одним из методов коррекции является игра. В практике детской психотерапии одним из первых применил игру З. Фрейд [62, С. 32].

Эволюционное игровое поведение закреплено в наследственных структурах и его особенности проявляются в индивидуальном развитии

при последовательной смене возрастных и критических периодов. Однако, подчиняясь закономерному порядку реализации биологических программ развития, детская игра в тоже время в высшей степени социализирована. Оба этих важных момента учитывать при осуществлении деятельности практического психолога. Важным здесь является обучающий, развивающий и корректирующий характер игры.

Г. Л. Лэндрет считает, что игра способствует отработке и накоплению соответствующего индивидуального опыта путем упражнения в сенсорной и моторной сферах, формированию вида специфических комплексов поведения, приобретению навыков в общении, широкому ознакомлению с окружающим миром. Игра носит обучающий и развивающий характер, т.к. ребенок играет не только с детьми, но и с родителями. Родители обучают детей многим навыкам, которые будут нужны во взрослом состоянии. Игра позволяет проектироваться в выполнении двигательных актов и общественных взаимодействий, которые будут необходимы в жизни, она служит тренировкой и обогащает информацию об окружающей среде. Игра влияет на развитие самых важных сторон поведения и индивида.

Развивающий эффект игры обеспечивается ее двуплановостью. С одной стороны играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне реальных задач, с другой стороны - ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющей отвлечься от реальной ситуации, с ее ответственностью и многочисленными обстоятельствами.

Подвижная игра, как и любая другая направлена на достижения определенных целей воспитания и обучения [42, С. 75].

По мнению М. А. Панфиловой, психодиагностика необходима для того, чтобы:

- обеспечить контроль за динамикой психического развития детей;
- дать возможность определить программу дальнейшей работы с ребенком с целью создания оптимальных условий развития, как для слабых, так и для сильных;
- установить направление продуктивного развития детей, обнаруживающих особые способности;
- проверить, насколько эффективна психопрофилактическая работа;
- провести сравнительный психологический анализ различных систем, подходов, методов воспитания и обучения с целью выявления их развивающегося эффекта и выработке рекомендаций;
- выбрать наиболее актуальную тематику психологического просвещения.

Поэтому речь не может идти отдельно о диагностике и отдельно, о коррекции или развитии. Это единый вид работы: диагностико-коррекционный или диагностико-развивающий. Поэтому в основе моей работы легли игровые методы и приемы коррекционно - развивающей деятельности, направленной на преодоление или снижение тревожности у детей [47, С. 62]

Организация коррекционных занятий психолога с тревожными детьми дошкольного возраста, склонными к образованию страхов.

Коррекция страхов - достаточно традиционная форма работы школьного психолога. Ежегодная диагностика выявляет большое

количество детей дошкольного возраста с признаками тревожности и страхов.

А. М. Прихожан считает, что тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги [50, С. 98].

Состояние чистой или как говорят психологи, «свободно плавающей», тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень сложным. Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и «под маской».

А. В. Запорожец и Я. З. Неверович убеждены, что внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски. Страх - первая производная тревоги. Его преимущество - в том, что у него есть граница, а значит, и всегда остается какое-то свободное пространство вне этих границ [51, С. 216].

Таким образом, важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья

детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Обеспечение же подлинного сотрудничества педагога-психолога с ребёнком можно осуществить лишь с помощью индивидуальной формы работы с ним. При наличии многих преимуществ, у групповой формы работы есть и существенные недостатки. Так, групповая форма работы не предусматривает глубинного интимного погружения в проблематику отдельного ребенка, что отражается на тех детях, которым сложно раскрыться в условиях группы. В то время, как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе. Это обуславливает необходимость индивидуальной работы таких детей с психологом и лишь по истечении некоторого времени тревожных детей стоит объединять в группы по 3 - 5 человек.

Модель психолога – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников отображена на рисунке 3.

Внешне у тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми.

Е. К. Лютова предлагает коррекционные занятия с детьми с тревогой и страхами проводить преимущественно индивидуально, поскольку для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. Главный акцент ставится на достижении эмоционального контакта между ребёнком и психологом, поскольку опыт работы с такими

детьми показал, что при наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов. Для обеспечения этой поддержки психологом проводятся консультативные и просветительские беседы со значимыми взрослыми в окружении ребёнка, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

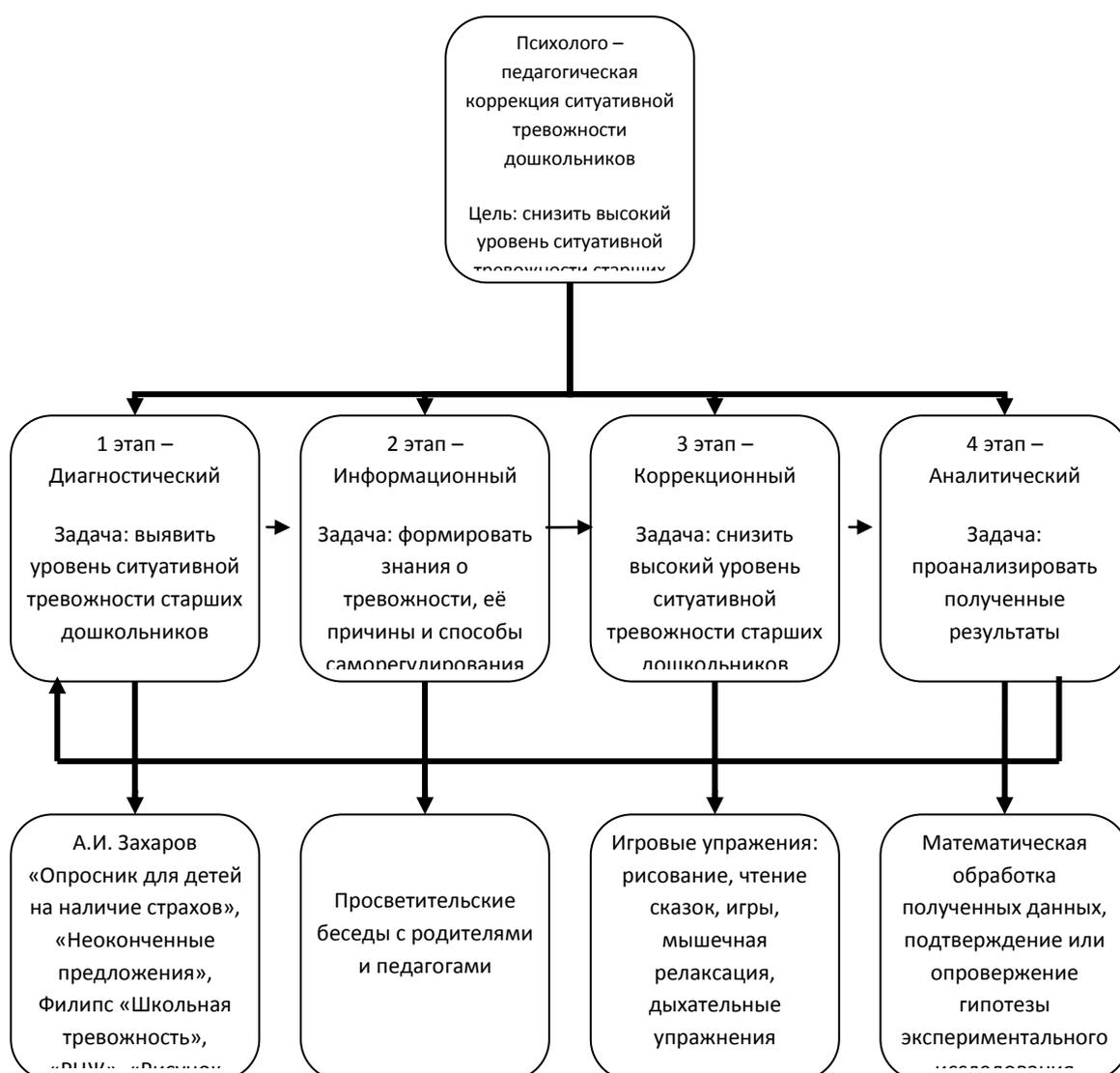


Рис. 3 Модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников.

Таким образом, при проведении консультаций для родителей и учителей и своевременной просветительской работе, мы можем обеспечить наиболее эффективную работу со страхами и тревогами ребёнка [41, С. 136].

Для разработки плана коррекционных занятий являются следующие методы работы и упражнения, которые уже много раз оправдали себя в работе со страхами и тревожностью.

Рисуем страхи.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но с его помощью уменьшается проявление страхов. В первую очередь рисованием удаётся устранить воображаемые страхи, затем страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно. Если событие произошло недавно, то лучше подойдёт игра или др. методы.

Чтение сказок, сочинение историй.

Параллельно с рисованием ребёнку могут даваться задания сочинить реальную или фантастическую историю, в которой находили бы отражение страхи. Нужно точно обозначить свой страх, разработать сюжет, драматизировать его, отразить себя, если не прямо, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, т.е. «счастливый конец». Помощь взрослых - минимальная.

Как в рисовании страхов по контрасту, где ребенок изображает себя небоящимся, так и здесь страхи преодолеваются посредством заранее продуманного терапевтически ориентированного сюжета. В рассказах выявляются причины и время появления страхов, кто и как может помочь избавиться от страхов. Они бывают открытиями для родителей.

Игры.

Игра - мощный инструмент воздействия на детскую психику. Игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование- катарсис.

Организованные игры:

«Прятки»- отмирает в младшем школьном возрасте;

«Жмурки»- отмирает в младшем школьном возрасте;

«Пятнашки»- отмирает в подростковом возрасте;

Установочные ролевые игры-драматизации. У школьников совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные ситуации беспокойства, тревоги и страха, испытываемые в школе. Важно, чтобы боящиеся учителя ученики побывали в его роли.

Эмоциональные качели.

Переход из одного состояния в другое (противоположное), переменный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Ребенок испытывает «прочность» своих регуляторных возможностей, обучается

управлять своим состоянием. Пример: с темнотой ребенок «играет», то забегает в темную комнату, то выбегает из нее на свет.

Качели можно проводить практически с любым страхом, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения, это состояние ребенка может быть кратковременным и надо дождаться более благоприятного самочувствия ребенка.

Мышечная релаксация.

а) расслабление через напряжение: например, сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд (до 15 сек.) и медленно отпустить.

б) расслабление через растяжение: например, медленно с удовольствием потянуться.

Дыхательные упражнения.

Во время вдоха происходит активация психического состояния человека, а во время выдоха - успокоение и расслабление всего организма.

Примечания и выводы, сделанные в ходе коррекционных занятий с учащимися.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей. Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить «Цветик-семицветик» (или «Цветок достижений»), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели. В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму.

К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

Обучение детей умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям,

что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно 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 сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их

не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Как играть с тревожными детьми.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп

мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

### **Выводы по первой главе**

Опыт занятий с детьми с тревожностью и страхами доказал преимущество индивидуальных занятий. Так как в первую очередь в работе с такими детьми необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. Ключевой момент в работе с тревожностью и страхами ребёнка - просветительские и консультативные беседы с родителями и педагогами. Родители зачастую не придают значения своим словам и поступкам, не замечая, как они выглядят со стороны.

Случается, что родители противятся работе психолога, даже если инициатива диагностики ребёнка исходила именно от них. Конечно, это происходит не явно, на консультациях родители соглашаются с рекомендациями, проявляют беспокойство за эмоциональное состояние ребёнка, но в реальности не делают ничего, чтобы помочь ему справиться со своей тревогой. В этом случае родители извлекают своеобразную выгоду из такого положения дел. Так, например, называя своих детей «детьми индиго», они тем самым подчёркивают их исключительность, как бы убеждая самого себя в необычности своего ребёнка. Или запугивая своего тревожного ребёнка рассказами про жестокие драки старшеклассников, обеспечивают себе спокойствие, зная, что ребёнок будет тихо вести себя в школе и на перемене не будет отходить от учителя. В таком случае вопрос уже стоит в том, чтобы работать сначала

исключительно с родителями, а потом уже с детьми. Поскольку без поддержки родителей работа с детскими страхами сводится к нулю.

## **Глава II. Экспериментальное исследование ситуативной тревожности старших дошкольников**

### **2.1. Этапы, методы и методики экспериментального исследования**

«Эксперимент – метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом» [цит. по 59, С. 548].

«Экспериментальное исследование – исследование, направленное на выявление причинно-следственных связей посредством манипулирования одним или несколькими факторами (независимыми переменными) и осуществления контроля над другими (оставляя их неизменными)» [цит. по 59, С. 548].

Цель – психолого – педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников.

Задачи исследования:

- изучить теоретический материал по теме исследования;
- выявить уровень ситуативной тревожности у старших дошкольников;
- составить программу психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;
- реализовать программу психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;

- проверить уровень ситуативной тревожности после проведения программы психолого – педагогической коррекции;
- проанализировать результаты экспериментального исследования;
- разработать психолого – педагогические рекомендации по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Этапы экспериментальной работы:

констатирующий – проведение диагностического исследования, выявление уровня ситуативной тревожности старших дошкольников;

формирующий – проведение программы психолого – педагогической коррекции, проведение повторного диагностического исследования после психолого – педагогической коррекции;

контрольный – сравнение полученных результатов, разработка рекомендаций направленных на снижение высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Методы исследования:

теоретические – анализ психолого-педагогической литературы;

эмпирические – формирующий эксперимент, наблюдение, проективная методика «Рисунок семьи», тестирование по методике М.Дорки, В.Амена «Тест тревожности», анкетирование по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М.Титаренко);

статистические – критерий Т. Вилкоксона.

Рассмотрим методики, применяемые для исследования:

1) «Кинетический рисунок семьи».

Цель: исследование межличностных отношений в семье (глазами ребёнка); - выявление отношений в семье, вызывающих тревогу у ребёнка.

Методика проведения:

Ребѐнку предлагается лист бумаги, карандаши. Ставится условие: необходимо нарисовать свою семью так, чтобы её члены были чем-либо заняты

Формативными особенностями считается качество изображения: тщательность прорисовки или небрежность в рисовании отдельных членов семьи, красочность изображения, положение объектов на листе, заштрихованность, размеры.

Содержательными характеристиками рисунка являются: изображение деятельности членов семьи, их взаимное расположение по отношению друг к другу и к ребѐнку, присутствие или отсутствие членов семьи и самого ребѐнка, а также соотношение людей и вещей на рисунке.

Анализ результатов рисунков осуществлялся по следующим показателям:

- 1.Наличие беспокойства у детей об отношении к ним взрослых.
- 2.Эмоциональное напряжение и дистанция.
- 3.Дискомфорт.
- 4.Наличие враждебности по отношению к взрослым.

На основании этих показателей выявили уровни влияния семейных отношений на ребѐнка.

К высокому уровню детско-родительских отношений относим рисунки, где ребѐнку комфортно в семье, на рисунке присутствуют все члены семьи, в центре рисунка - сам ребѐнок в окружении родителей; изображает себя и родителей нарядными, тщательно прорисовывает каждую линию, на

лица взрослых и ребёнка - улыбка, прослеживается спокойствие в позах, движениях.

Средний уровень детско-родительских отношений: отсутствие кого-либо из членов семьи, наличие беспокойства, ребёнок рисует себя грустным, вдали от родителей, наличие враждебности по отношению к взрослым через штриховку деталей, отсутствие некоторых частей тела (рук, рта).

Низкий уровень детско-родительских отношений: наличие одного из родителей с предметом, угрожающим для ребёнка (ремень), запуганное выражение лица ребёнка, ощущение эмоционального напряжения через использование в рисунке тёмных красок.

Наличие враждебности по отношению к родителям прослеживается через прорисовку таких деталей, как разведённые руки, растопыренные пальцы, оскаленный рот и т.д.

2) Анкета по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

Цель: выявить уровень тревожности у детей.

1. Не может долго работать не уставая
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован
5. Смущается чаще других
6. Часто говорит о возможных неприятностях

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке

8. Жалуется, что сняться страшные сны

9. Руки обычно холодные и влажные

10. Нередко бывает расстройство стула

11. Сильно потеет, когда волнуется

12. Не обладает хорошим аппетитом

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом

14. Пуглив, многое вызывает у него страх

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается

16. Часто не может сдержать слезы

17. Плохо переносит ожидание

18. Не любит браться за новое дело

19. Не уверен в себе, в своих силах

20. Боится сталкиваться с трудностями

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

3) Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Цель: определение общего уровня тревожности ребенка.

Указанный тест предназначен для детей 4-7 лет.

Экспериментальный материал – 14 рисунков размером 8,5х11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (ребенок играет с малышом).

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

Рис. 3. Объект агрессии (ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис. 4. Одевание (ребенок сидит на стуле и надевает ботинки).

Рис. 5. Игра со старшими детьми (ребенок играет со старшими детьми).

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве (ребенок идет к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис. 7. Умывание (ребенок умывается в ванной комнате).

Рис. 8. Выговор (мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).

Рис. 9. Игнорирование (отец играет с малышом; ребенок стоит в одиночестве).

Рис. 10. Агрессивное нападение (сверстник отбирает у ребенка игрушку).

Рис. 11. Собираание игрушек (мать и ребенок убирают игрушки).

Рис. 12. Изоляция (двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис. 13. Ребенок с родителями (ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис. 14. Еда в одиночестве (ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размеру точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показываются ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию следующего содержания:

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: веселое или печальное? 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: печальное или веселое?»

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

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? 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: печальное или веселое? 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. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть заготовлены заранее).

Анализ данных

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Так, рис. 1 (игра с младшими детьми), 5 (игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску;

рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску;

рис. 2 (ребенок и мать с младенцем), 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (собираание игрушек) и 14 (еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку»: то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### 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):

$ИТ = (\text{число эмоционально негативных выборов} : 14) \times 100 \%$ .

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

а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

#### Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. 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 2 (ребенок и мать с младенцем), 7 (умывание), 9 (игнорирование) и 11 (собираение игрушек) с большей вероятностью будут обладать высоким уровнем 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, собираение игрушек, еда в одиночестве).

Для математической обработки целесообразно применить критерий Т. Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем,

является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов экспериментального исследования**

Исследование проводилось в МДОУ ДС№ 36 п. Новопокровка, Челябинской области. В исследовании принимали участие 23 ребёнка, в возрасте от 5 до 7 лет. Из них 13 мальчиков и 10 девочек. Исследование проводилось в ноябре 2009 года. Большинство испытуемых из благополучных семей, материально обеспеченных. Большинство детей ощущают себя в группе уютно и комфортно, все дети очень хорошо общаются между собой и с воспитателями, охотно идут на контакт, на занятиях активны и с удовольствием выполняют все задания. Многие дети склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины ошибок. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одной деятельности на другую, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, общительны и дружелюбны. В ситуации неудачи пытаются выяснить причину и выбирают задачи несколько меньшей сложности (но не самые легкие). Успех в деятельности стимулирует их желание попытаться выполнить более сложную задачу. Этим детям свойственно стремление к успеху. В результате наблюдения также были выявлены малоактивные дети, нерешительные, малообщительные, недоверчивые, молчаливые, скованные в движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за

себя. Эти дети тревожны, неуверенны в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Он долго не приступает к выполнению задания, опасаясь, что не понял, что надо делать и выполнит все неправильно; старается угадать, доволен ли им взрослый. Чем более значима деятельность, тем труднее ему с ней справиться. Так, на открытых занятиях эти дети показывают значительно худшие результаты, чем в обычные дни. Однако таких детей - меньшинство.

Целью кинетического рисунка семьи являлось исследование межличностных отношений в семье (глазами ребёнка), а также выявление отношений в семье, вызывающих тревогу у ребёнка.

По результатам данной методики можно сделать вывод, что во многих семьях дети испытывают тревожность в отношениях с родителями, между ними нет взаимопонимания.

Все данные отображены на рисунке 4.

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 10 человек (43%);
- средний уровень тревожности – 11 человек (48%);
- низкий уровень тревожности – 2 человека (9%).



Рис. 4 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на констатирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Рисунок семьи».

Анализ полученных рисунков семьи показал, что к высокому уровню тревожности относятся рисунки 10 человек (43%). На этих рисунках видно запуганное выражение лица ребенка, ощущение эмоционального напряжения, через использование в рисунке темных красок. Такие дети не удовлетворены своим положением в семье. Они часто испытывают дискомфорт. Это видно по рисунку, где они изображают себя вдалеке от взрослых, а также с грустным выражением лица.

К среднему уровню тревожности отнесены рисунки 11 человек (48%). На этих рисунках видно, что ребенку в семье не очень комфортно и уютно, на некоторых рисунках отсутствует кто-либо из членов семьи. Видно наличие беспокойства, т.к. ребенок рисует себя грустным, вдали от родителей. На наш взгляд, это происходит, потому что присутствует чрезмерная опека или чрезмерная строгость, что вызывает повышенную тревожность в поведении детей.

К низкому уровню тревожности можно отнести рисунки 2 человек (9%). На этих рисунках ребенку комфортно в семье. На рисунке присутствуют все

члены семьи: в центре сам ребенок, в окружении - родители. Дети изображают себя и родителей нарядными; тщательно прорисовывает каждую линию: на лицах взрослых и ребенка улыбка, в позах прослеживается спокойствие. На их рисунках семья изображена в полном составе, где ребенок помещен в центре, а также преобладание светлых тонов. В этих семьях царит благоприятная обстановка, забота.

Следовательно, 21 человек (91%) имеют повышенную тревожность:

- страх наказания;
- боязнь сделать что-то не так, за что потом его не будут любить;

Для преодоления тревожности у детей, вызванной нарушениями в детско-родительских отношениях, нами была составлена программа, направленная на их коррекцию.

Далее, с помощью анкеты по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М Титаренко) нами были получены следующие результаты:

- высокий уровень тревожности – 6 человек (26%);
- средний уровень тревожности – 11 человек (48%);
- низкий уровень тревожности – 6 человек (26%).

Все данные отображены на рисунке 5.



Рис. 5 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на констатирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Анкетирование по выявлению тревожности у детей» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко.

Дети, показавшие высокий уровень тревожности – 6 человек (26%) не могут долго работать не уставая, им трудно сосредоточиться на чём-либо, любое задание вызывает у них излишнее беспокойство. Они часто смущаются и краснеют. Часто они не могут сдержать слёзы, не любят браться за новое дело и боятся сталкиваться с трудностями.

Дети со средним уровнем тревожности – 11 человек (48%) плохо переносят ожидание, однако они любят браться за новые дела, засыпают спокойно. В некоторых случаях такие дети не могут сдержать слёзы, они стеснительные, легко смущаются и краснеют.

Дети с низким уровнем тревожности – 6 человек (26%) чаще всего уверены в себе и в своих силах, они не боятся браться за новые дела, могут легко сосредоточиться, обладают хорошим аппетитом. Такие дети редко стесняются и могут сдерживать свои слёзы.

У всех детей, участвующих в эксперименте, был определен уровень тревожности с помощью диагностической методики Р. Тэммпла, В. Амена,

М. Дорки «Тест тревожности». Тест позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций общения с другими людьми. Тревожность, кроме того, рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к конкретной ситуации, дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Тест проводится индивидуально с каждым ребенком; результаты заносятся в протокол. На основании полученных данных вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему их числу.

После обработки и интерпретации полученных с помощью этой методики данных нам удалось определить уровень тревожности каждого ребенка, участвующего в исследовании. Нами были получены следующие результаты:

- высокий уровень тревожности – 9 человек (39%);
- средний уровень тревожности – 9 человек (39%);
- низкий уровень тревожности – 5 человек (22%).

Все данные отображены на рисунке 6.



Рис. 6 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на констатирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Тест тревожности» В. Амен, М. Дорки.

Как видно из результатов, 9 человек (39%) показали высокий уровень тревожности, 9 человек (39%) показали средний уровень тревожности и 5 человек (22%) - низкий уровень тревожности. Дети с высоким уровнем тревожности во время тестирования проявляли беспокойство, нервозность. Их интересовало, что записывает психолог, не узнают ли о результатах теста родители или воспитатели, как отвечают другие дети и правильно ли отвечают они сами. У некоторых наблюдалась повышенная двигательная активность: они грызли ногти, качали ногой, наматывали волосы на палец, покусывали нижнюю губу. У отдельных детей можно было заметить физиологические признаки повышенной тревожности, например у них учащалось дыхание, потели ладони. Некоторые дети отказывались от тестирования и лишь после долгих уговоров, что это не страшно и не больно, согласились на диагностику, если с ними рядом будет присутствовать ребенок из той же, что и они сами, группы дошкольного учреждения. В ходе диагностики высокотревожные дети нередко выбирали рисунок, на котором было изображено грустное лицо. Отвечая на вопрос психолога «Почему?», они чаще всего говорили:

«Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Из-за того, что мама любит сестру, а не ее», «Потому что его все бросили и он один», «Потому что он плохой».

Таким образом, проанализировав полученные данные всех проведённых методик, мы получили общий индекс тревожности.

Все данные отображены на рисунке 7.

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 11 человек (48%);
- средний уровень тревожности – 7 человек (30%);
- низкий уровень тревожности – 5 человек (22%).



Рис. 7 Распределение общего уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на констатирующем этапе эксперимента.

Выяснилось, что высоким уровнем тревожности обладают 11 человек (48%). По результатам анализа чаще всего у детей дошкольного возраста выявляется страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения учащихся, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, общая

тревожность в школе, проблемы и страхи в отношениях с учителями, фрустрация потребности в достижении успеха.

Реже всего выражается переживание социального стресса и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Пользуясь полученными результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван: плохой подготовкой к урокам; боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества; заниженной самооценкой; предъявлением со стороны учителя высоких требований; домашними неприятностями; высокими требованиями родителей; недостаточным вниманием и поддержкой родителей; не замечание учителем и родителями успехов ребенка.

Испытуемые со средним уровнем тревожности – 7 человек (30%), а также испытуемые с низким уровнем тревожности – 5 человек (22%) нуждаются в психолого – педагогической профилактике, во избежание у них в будущем высокого уровня тревожности. На основе полученных данных была разработана и внедрена программа психолого – педагогической коррекции и профилактики повышенной тревожности дошкольников.

### **Выводы по второй главе**

Целью нашего исследования являлась психолого – педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников.

Основными задачами исследования являлись:

- изучение основных аспектов тревожности в психолого-педагогической литературе,
- изучение возрастных особенностей тревожного поведения детей дошкольного возраста;
- составление психолого-педагогической программы коррекции тревожного поведения детей дошкольного возраста.

Метод коррекции тревожности представляется как планомерный и систематический процесс и осуществляется в три этапа. На первом этапе составляется план работы с каждым ребенком, основанный на психолого-педагогическом и семейном «диагнозе». Он включает групповую и индивидуальную игровую терапию. Задача первого этапа - вскрыть конфликты и устранить препятствия, мешающие адекватным формам поведения и установлению контакта.

На втором этапе формируются поведенческие стереотипы в соответствии с общепринятыми нормами и возрастом.

На третьем этапе в процессе функциональных тренировок ставится задача научить корректным поведенческим реакциям в различных ситуациях с отрицательными и положительными стимулами.

Коррекция поведения проводится в процессе основного вида деятельности (игровой, учебной) и опирается на индивидуальный уровень развития. Поэтому параллельно ведется работа по преодолению вариантов задержек развития, которая включает преодоление имеющихся дефектов сенсорики, общих и тонких произвольных движений, речи;

формирование процессуальной и затем ролей вой игры; ознакомление с окружающими.

Как прием косвенного внушения широко используется библиотерапия. Эффективно проигрывание конфликтов с использованием ролевых игр, музыкальных сказочных инсценировок, причем при распределении ролей учитываются характерологические особенности ребенка.

В комплекс мероприятий по профилактической реабилитации входит также психогигиеническая и корректировочная работа с родителями и лицами ближайшего окружения. В этом плане используются индивидуальные психотерапевтические беседы с родителями по тактике воспитания; участие родителей и детей в «проигрывании конфликтов», обучение родителей приемам коррекционной работы с детьми.

Возможности успешной психопрофилактической работы с данным контингентом родителей оказываются весьма ограниченными. Основной упор следует делать на активизацию помощи детям со стороны персонала медико-педагогических учреждений.

Дальнейшая разработка концепции профилактической реабилитации, внедрение разрабатываемых методик и мероприятий в специализированных медико-воспитательных учреждениях и детских поликлиник является необходимым условием предотвращения формирования патологических форм нарушений поведения.

**Глава III. Опытное – экспериментальное исследование  
психолого-педагогической коррекции ситуативной  
тревожности старших дошкольников**

### **3.1. Программа психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников**

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты: наличие позитивного образа «Я», т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей; владение рефлексией, как средством познания себя; наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить уроки.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.

По результатам публикаций и опросов населения, проведённых за десятилетний период следует, что на протяжении последних лет число неудовлетворённых жизнью устойчиво удерживается на уровне 73-75 %, в то время как прекрасное настроение отмечают только 3 % опрошенных. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций. У ребёнка, выросшего среди счастливых родителей, на 10-20 % больше шансов самому стать счастливым.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Составленная мной программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии.

Поводом для написания программы занятий послужило увеличение обращений в центр педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего

исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и школьного возраста.

Созданная программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими высокий уровень ситуативной тревожности. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия. Данная программа полностью направлена на работу с высоким уровнем ситуативной тревожности старших дошкольников.

Цель программы – снизить высокий уровень ситуативной тревожности старших дошкольников.

3 задачи программы:

- 1) Снизить тревожность.
- 2) Усилить «Я» ребёнка.
- 3) Актуализировать чувство страха.
- 4) Повысить психический тонус ребёнка.
- 5) Осуществить контроль над объектом страха.
- 6) Повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель-ребёнок

1 этап – диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

Тест «Страхи в домиках»

Тест « Кактус»

Тест « Тревожности» ( Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников.

Филипс- тест для младших школьников.

2 этап – информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

3 этап – практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

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. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5) Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6) Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов, т.е 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа коррекционно- развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста (5 –12 лет). В каждой группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышек и у детей постарше. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

Условия проведения занятий:

- 1) принятие ребёнка таким какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные ( контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Заключение.

Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может

внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и «под маской».

Ролевая игра - это мощный стимул в обучении, это разнообразная и сильная мотивация. Посредством игры гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится играть, другой причиной является, то, что мотивов в игре гораздо больше, чем у обычной учебной деятельности. Опыт занятий с детьми с тревожностью и страхами доказал преимущество индивидуальных занятий. Так как в первую очередь в работе с такими детьми необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. При наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает на свои страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов в его работе со страхами и тревогой. Все методы работы, применяемые в данном случае (такие как рисование, игра, лепка, сказка и т.д.) - прекрасно известные ребёнку занятия, знакомые ему с самого маленького возраста. Дети интуитивно находят способ одержать победу над своим страхом, психолог в этой ситуации выступает как помощник, который мало помалу отступает на второй план. Ведь в сущности наша задача не искоренить страх (что очень трудно сделать, так как мы уничтожаем только верхнюю часть айсберга), а помочь ребёнку выбрать способ справиться со страхом и тревогой, в каком бы обличье они не являлись ему. Поэтому работа психолога в этом ключе постепенно должна быть сведена к роли «второй скрипки».

Ключевой момент в работе с тревожностью и страхами ребёнка - просветительские и консультативные беседы с родителями и педагогами. Родители зачастую не придают значения своим словам и поступкам, не замечая, как они выглядят со стороны. Так, в приведённом случае, ребёнок боялся «омоновцев», но страх появился не сразу - сначала он увидел их по телевизору и не смог понять, на чьей они стороне, а родители, будучи заняты своими делами, отмахнулись от ответов на вопросы ребёнка. Застенчивый и тревожный ребёнок не станет обращаться за разъяснением к кому бы то ни было другому, таким образом, ему не остаётся более ничего, кроме как самому отнести данный объект к какой-либо группе (это всё-таки менее страшно, чем неизвестность).

На всякий случай, ребёнок относит все неизвестные объекты к группе «потенциально опасные», так рождаются новые и новые страхи. Когда же ребёнок на занятиях чувствует доверительный характер беседы, у него вновь появляется потребность обсуждать непонятные для него вещи и эти «потенциально опасные объекты» становятся уже не такими страшными для него. Таким образом, просветительские беседы с родителями необходимы, чтобы показать им механизм образования страхов со стороны и доказать необходимость обеспечения ребёнку доверительной атмосферы дома.

Случается, что родители противятся работе психолога, даже если инициатива диагностики ребёнка исходила именно от них. Конечно, это происходит не явно, на консультациях родители соглашаются с рекомендациями, проявляют беспокойство за эмоциональное состояние ребёнка, но в реальности не делают ничего, чтобы помочь ему справиться со своей тревогой. В этом случае родители извлекают своеобразную

выгоду из такого положения дел. Так, например, называя своих детей «детьми индиго», они тем самым подчёркивают их исключительность, как бы убеждая самого себя в необычности своего ребёнка. Или запугивая своего тревожного ребёнка рассказами про жестокие драки старшеклассников, обеспечивают себе спокойствие, зная, что ребёнок будет тихо вести себя в школе и на перемене не будет отходить от учителя. В таком случае вопрос уже стоит в том, чтобы работать сначала исключительно с родителями, а потом уже с детьми. Поскольку без поддержки родителей работа с детскими страхами сводится к нулю.

### **3.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования ситуативной тревожности**

На данном этапе нашего исследования осуществлялась реализация экспериментальной программы психолога – педагогической коррекции повышенной тревожности у дошкольников и проверка её эффективности. После проведения программы психолого-педагогической коррекции нами были получены следующие результаты.

Данные по результатам методики «Рисунок семьи» отображены на рисунке 8.

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 6 человек (26%);
- средний уровень тревожности – 11 человек (48%);
- низкий уровень тревожности – 6 человек (26%).

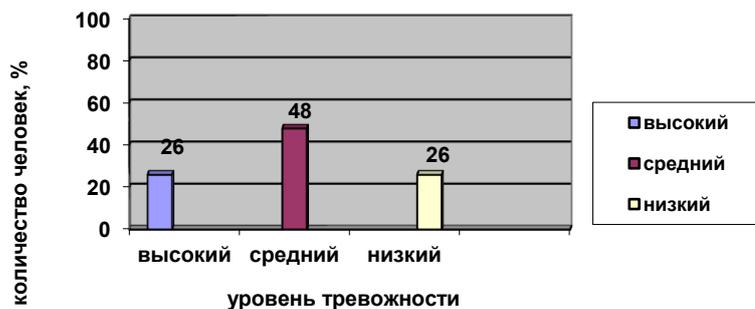


Рис. 8 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на формирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Рисунок семьи».

Дети с высоким уровнем тревожности – 6 человек (26%) изображали себя либо в одиночестве, либо на большом расстоянии от родителей, в тёмных и мрачных тонах, родителей изображали с большим и открытым ртом, со сжатыми кулаками, либо без пальцев.

Дети со средним уровнем тревожности – 11 человек (48%) изображали себя в ярких тонах, чаще без улыбки и в одиночестве, родители находились на большом расстоянии от ребёнка, наблюдается наличие враждебности и беспокойства по отношению к взрослым.

Дети с низким уровнем тревожности – 6 человек (26%) старались применять более яркие и насыщенные краски, рисовали себя в окружении родителей, также изображали на своих рисунках домашних животных. На лицах ребёнка и родителей была изображена улыбка, мелкие детали были тщательно прорисованы. Наличие враждебности по отношению к родителям выявлено не было.

По результатам анкеты по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М Титаренко) нами были получены следующие результаты:

- высокий уровень тревожности – 7 человек (30%);
- средний уровень тревожности – 9 человек (40%);
- низкий уровень тревожности – 7 человек (30%).

Все данные отображены на рисунке 9.

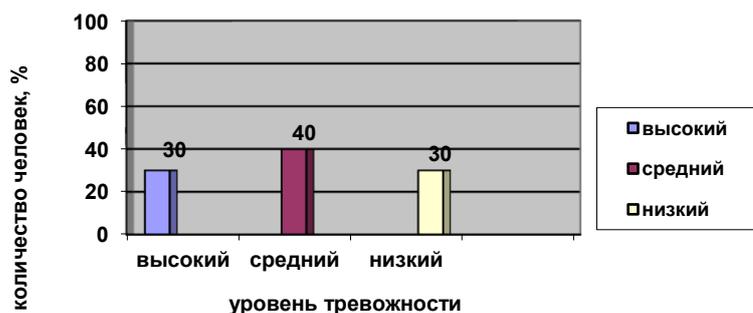


Рис. 9 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на формирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Анкетирование по выявлению тревожности у детей» Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко.

Количество детей с высоким уровнем тревожности увеличилось на 4%, количество детей со средним уровнем тревожности уменьшилось на 8%, а количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 4%.

Дети с высоким уровнем тревожности – 7 человек (30%) не могут долго работать не уставая, им трудно сосредоточиться на чём-либо, любое задание вызывает у них беспокойство, они очень напряжены и скованы.

Дети со средним уровнем тревожности – 9 человек (40%) часто смущаются, краснеют, им часто снятся страшные сны, обладают хорошим аппетитом, засыпают спокойно, могут сдерживать слёзы.

Дети с низким уровнем тревожности – 7 человек (30%) хорошо переносят ожидание, любят браться за новые дела, уверены в себе и своих силах, не боятся трудностей.

По результатам методики теста тревожности (В. Амен, М. Дорки) нами были получены следующие результаты:

- высокий уровень тревожности – 6 человек (26%);
- средний уровень тревожности – 10 человек (44%);
- низкий уровень тревожности – 7 человек (30%).

Все данные отображены на рисунке 10.



Рис. 10 Распределение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на формирующем этапе эксперимента, полученных в результате диагностики по методике «Тест тревожности» В. Амен, М. Дорки.

Количество детей с высоким уровнем тревожности уменьшилось на 13%, количество детей со средним уровнем тревожности увеличилось на 5%, а количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 8%.

Дети с высоким уровнем тревожности – 6 человек (26%) постоянно испытывали беспокойство, у них присутствовало мышечное напряжение в

области лица, постоянно трогали себя за волосы, грызли ногти, выполняли задания неохотно, любые вопросы вызывали у них недовольство.

Дети со средним уровнем тревожности – 10 человек (44%) вели себя достаточно спокойно и непринуждённо, мышечного напряжения не наблюдалось, часто смущались и краснели, отвечая на вопросы, плохо переносят ожидание.

Дети с низким уровнем тревожности – 7 человек (30%) вели себя уверенно и спокойно, охотно отвечали на вопросы, проявляли активность, могут легко переключаться с одной деятельности на другую.

Таким образом, проанализировав полученные данные всех проведённых методик, мы получили общий индекс тревожности.

Все данные отображены на рисунке 11.

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 7 человек (30%);

- средний уровень тревожности – 7 человек (30%);

- низкий уровень тревожности – 9 человек (40%).



Рис. 11 Распределение общего уровня ситуативной тревожности старших дошкольников на формирующем этапе эксперимента.

Как видно из рисунка 11, у большинства детей преобладает низкий уровень тревожности – 9 человек (40%), средним уровнем тревожности обладают 7 человек (30%), высоким уровнем тревожности – 7 человек (30%).

Таким образом, общий индекс тревожности после проведения коррекционной программы уменьшился. Количество высоко-тревожных детей уменьшилось на 18%, количество детей со средним уровнем тревожности не изменилось, количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 18 %.

Для математической обработки целесообразно применить критерий Т. Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня тревожности дошкольников не превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности дошкольников.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня тревожности дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня тревожности дошкольников.

Далее, подсчитаем сумму рангов по формуле:  $T = \sum R_r$

где  $R_r$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 18.5$

Теперь определим критические значения  $T$  для данного  $n$ .

Критические значения  $T$  при  $n = 23$

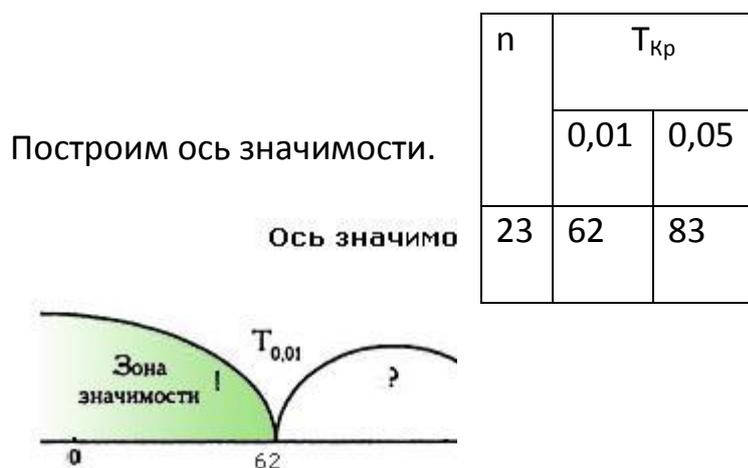


Рис. 11 Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, следовательно сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает, гипотеза подтвердилась.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что у старших дошкольников изменился уровень ситуативной тревожности, отмечается повышение уверенности в себе. Старшие дошкольники стали

более спокойными и уравновешенными, количество ссор между ними значительно сократилось.

### **3.3. Психолого – педагогические рекомендации по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников**

Результаты экспериментального исследования создали основу для разработки психолого – педагогических рекомендаций по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Избегайте состязаний и каких – либо видов работ, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребёнка с окружающими.

Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требования.

Будьте последовательны в воспитании ребёнка.

Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечания.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребёнка, наказывая его.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».

Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее

на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми,

поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями. Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например,

как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку.

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания.

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений.

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул», способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

### **Выводы по третьей главе**

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания.

Общий индекс тревожности после проведения коррекционной программы уменьшился. Количество высоко-тревожных детей уменьшилось на 18%, количество детей со средним уровнем тревожности не изменилось, количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 18 %.

Для математической обработки был применён критерий Т. Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

После проведённой математической обработки выяснилось, что полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, следовательно сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает, гипотеза верна.

## **Заключение**

Недостаточное исследование тревожности в дошкольном возрасте не позволяет эффективно определить ее влияние на дальнейшее развитие личности ребенка и результаты его деятельности. На мой взгляд, исследования в данном направлении помогут решить ряд проблем дошкольного возраста, в том числе - проблемы развития личности в период кризиса 7 лет. Трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей, в связи с переходом из детского сада в школу. Проблемы адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных проблем, решение которых ставит перед собой возрастная и педагогическая психология.

В данной работе было изучено состояние проблемы в психолого – педагогической литературе, а также выявлены особенности психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников.

При разработке модели психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников игра использовалась как основной метод коррекционного воздействия.

Было реализовано 3 этапа экспериментальной работы: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе было проведено диагностическое исследование, а также выявление уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников.

На формирующем этапе исследования была проведена программа психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников, а также было проведено повторное психодиагностическое исследование.

На контрольном этапе исследования проведено сравнение полученных результатов, а также были разработаны психолого – педагогические рекомендации, направленные на снижение высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Использовались следующие методы исследования:

теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование;

эмпирические методы – формирующий эксперимент, наблюдение, проективная методика «Рисунок семьи», тестирование по методике М.Дорки, В.Амена «Тест тревожности», анкетирование по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М.Титаренко);

статистические методы – критерий Т. Вилкоксона.

Базой исследования являлась: МДОУ ДС №36 п. Новопокровка, Челябинская область, Варненский район, 4 старшая группа, в количестве 23 человек.

Была разработана и внедрена программа психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников;

Также были составлены психолого – педагогические рекомендации по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников.

Опыт занятий с детьми с тревожностью и страхами доказал преимущество индивидуальных занятий. Так как в первую очередь в работе с такими детьми необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. Ключевой момент в работе с тревожностью и страхами ребёнка - просветительские и консультативные беседы с родителями и педагогами. Родители зачастую не придают значения своим словам и поступкам, не замечая, как они выглядят со стороны.

После проведения программы психолого – педагогической коррекции общий индекс тревожности уменьшился. Количество высоко-тревожных детей уменьшилось на 18%, количество детей со средним уровнем тревожности не изменилось, количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 18%.

Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых был применён критерий Т. Вилкоксона, который позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определили, что сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, наше предположение в исследовании подтвердилось, психолого – педагогическая коррекция влияет на изменение уровня ситуативной тревожности старших дошкольников, если к организации

игровой деятельности будут применены новые подходы, когда в коррекционную работу включаются взрослые – значимые для дошкольника, а с родителями проведены психологические консультативные и просветительские виды работ.

### **Список литературы**

1. Альманах психологических тестов. - М.: КСП, 1995. - 400 с.
2. Баркан, А.И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка /А. И. Баркан. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.- 90с.

3. Батаршев, А. В. Психология индивидуальных различий: От темперамента – к характеру и типологии личности /А. В. Батаршев. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 256с.
4. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: АПН СССР, 1987. – 90с.
5. Бодалев, А. А. Личность и общение /А. А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1983. 139 с.
6. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна.- М.: АСТ, 1995. – 152с .
7. Брель, Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников: пути ее профилактики и коррекции /Е. Ю. Брель. - СПб.: Питер, 2003.-512 с.
8. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве /Г. М. Бреслав. - М.: Педагогика, 1995.- 181с.
9. Бурменская, Г. В. Хрестоматия по детской психологии /Г.В. Бурменская. - М.: Институт практической психологии, 1996.- 264с.
10. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия /А. Я. Варга. - СПб.: Питер, 2001.- 278с.
11. Варга, А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Просвещение, 1998.- 152с.
12. Вард, И. Фобия /И. Вард. - М.: Проспект, 2002. - 178с.
13. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, орг. и методические аспекты ведения тренинговой группы /И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416с.

14. Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика /А. Л. Венгер. - М.: Генезис, 2001.- 128с.
15. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А. В. Петровского. – М.: АСАДЕМА, 1999. – 567 с.
16. Волков, Б.С. Психология развития человека /Б. С. Волков, Н.В.Волкова.- М.: Академ. Проспект, 2004.- 224с.
17. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью /Н.Г. Вологодина. - М.: «Феникс», 2006.- 106с.
18. Выготский, Л.С. Детская психология /Л. С. Выготский. - М.: ВЕЧЕ, 1982. - т.4 - 336 с.
19. Гордон, Л.А. Социальная адаптация в современных условиях /Л. А. Гордон. – М.: Социс.- 1994.- 90с.
20. Громова, Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка /Т. В. Громова. - М.: УЦ «Перспектива», 2002. - 48 с.
21. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А.Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Стёпина. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 160 с.
22. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника /Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. - Минск.: Университет, 1997. - 237с.
23. Добровт, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения /А. Б. Добровт. - М.: Мир, 1987.- 411 с.
24. Долгова, В. И. Коррекция страха смерти у подростков: монография /В. И. Долгова, Н. Г. Кормушина. – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. – 324 с.

25. Долгова, В. И. Коррекционно – психологическая работа специального психолога /В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2008. – 104 с.
26. Долгова, В. И. Коррекционно – развивающая деятельность специального психолога: современная психология и педагогические технологии /В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2008. – 118с.
27. Долгова, В. И. Будущий специальный психолог: подготовка к итоговой аттестации /В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Е. Г. Капитанец, О. А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2008. -100с.
28. Жигарькова, О. Время тревожных детей. Психологическая газета /О. Жигарькова. М.: Прогресс, 2001.- №11.- 49с.
29. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей /А. И. Захаров. - СПб.: Речь, 2005. - 320с.
30. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. Книга для воспитателя детского сада /А.И. Захаров. - М.:Изд-во Института трансперсональной психологии, 2003. - 287с.
31. Зверева, О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание /О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. - М.: Проспект, 1999.- 308с.
32. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Волшебный источник /Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. М. Михайлов. - СПб.: Питер, 1996. - 116с.
33. Изард, К.Е. Эмоции человека /К. Е. Изард. - М.: Издательство Московского ун.-та, 1980. – 212с.
34. Капранова, С. Путешествие с волшебной кисточкой /С. Капранова. - Ростов-на-Дону, Образ, 1997. - 66с.
35. Котова, Е. О профилактике детской тревожности. Ребёнок в детском саду /Е. О. Котова. – М.: Мир, 2003.- №5 .- 49с.

36. Коренева, Е.Н. Детские капризы /Е. Н. Коренева. - Ярославль: Академия развития, 2001.- 75с.
37. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника /Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – 80с.
38. Кученко, Т. О детской тревожности /Т. О. Кученко. – М.: Прогресс, 2002. - №5. – 62с.
39. Латюшин, В. В. Воспитание профессионала в педагогическом вузе: монография /В. В. Латюшин, А. Н. Богачёв, В. И. Долгова. – Спб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.- 300с.
40. Леви, В.Л. Приручение страха /В. Л. Леви. - М.: Метафора, 2006.- 192с.
41. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми /Е. К. Лютова, Г.Б. Моница.- М.: Генезис, 2000.- 202с.
42. Лэндрет, Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений /Г. Л. Лэндрет. - М.: ВЕЧЕ, 1994.- 169с.
43. Макарова, Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия /Е. Ч. Макарова. - М.: «Школа-Пресс», 1996.- 70с.
44. Немов, Р.С. Психодиагностика / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 640 с.
45. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе /Р. В. Овчарова. - М.:«Сфера», 1996. – 148с.
46. Ожегов, С.И. Словарь русского языка /С. И. Ожегов. – М.: «Советская энциклопедия», 1964. – 900 с.
47. Панфилова, М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков /М. А. Панфилова. – Спб.: Свобода, 1999. - 112с.
48. Панченко, С.А. Мне страшно...Я боюсь /С. А. Панченко. – Спб.: Свобода, 2002.- 168с.

49. Пинчук, В.А. К индивидуально-психологической специфике различных типов эмоциональности /В. А. Пинчук. – М.: Мир, 1981. – 60с.
50. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика /А. М. Прихожан. – М.: Мир, 2000.- 168с.
51. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста /Под ред. А.В.Запорожца, Я.З. Неверович. - М.: Педагогика, 1986. – 360с.
52. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога /Е. И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 2001.- 384с.
53. Романов, А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом /А. Романов. - М.: «Плэйт», 2003.- 58с.
54. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии /С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
55. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина. – Спб.: Дошкольное воспитание, 1996. – 328с.
56. Синягина, Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений /Н. Ю. Синягина. - М.: ВЛАДОС, 2001. – 200с.
57. Снегирёва, Т. Детские рисунки глазами психолога /Т. Снегирёва. – М.: Апрель, 1996. - 48с.
58. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов /А. С. Спиваковская. - М.: ВЕЧЕ, 1988.- 200 с.
59. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия /С. С. Степанов. – М.: Прогресс, 2005. - 672с.
60. Степанова, В.А. Проявление эмоциональности детей дошкольного возраста в рисунке /В. А. Степанова. – Саратов: Астра, 2003.- 92с.

61. Ферс, Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство /Г. М. Ферс. - СПб.: Европейский дом, 2000. - 288с.
62. Фрейд, З. Психология бессознательного: сб. произведений /Под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Просвящение, 1990. – 448 с.
63. Ханин, Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности /Ю. Л. Ханин. – СПб.: Прогресс, 1986. – 136с.
64. Хорни, К. Тревожность /К. Хорни. - М.: Смысл, 1997. - Т.2. -312с.
65. Чистякова, М. И Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. - М.: Просвящение, 1990. – 128 с.
66. Шванцара, Л.Й. Развитие детских графических представлений. Диагностика психического развития /Л. Й. Шванцара. - Прага: АВИЦЕНУМ, 1980. – 48с.
67. Широкова, Г.А. Справочник дошкольного психолога /Г. А. Широкова. - Ростов: Феникс, 2003.- 384с.
68. Шишова, Т. Страхи - это серьезно /Т. Шишова. - М.: «Искатель», 1997.- 94с.
- 69.Эйдемиллер, Э.Г.Семейная психотерапия /Э. Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. - Л.: Медицина, 1989.- 48 с.
70. Яковлева, Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику /Н. Г. Яковлева. - СПб.: Валерии СПД, М.: ТЦ Сфера, 2002.- 112с.

## **Приложение 1**

### 1) «Рисунок семьи»

#### Назначение теста

Тест предназначен для выявления особенностей внутрисемейных отношений. Он поможет прояснить отношения ребенка к членам своей семьи, то, как он воспринимает их и свою роль в семье, а также те

характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожные и конфликтные чувства.

#### Описание теста

Семейную ситуацию, которую родители оценивают со всех сторон положительно, ребенок может воспринимать совершенно иначе. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их разрешении.

#### Инструкция к тесту

Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается.

Инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как «Кого надо рисовать, а кого не надо?», «Надо нарисовать всех?», «А дедушку рисовать надо?» и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется».

Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты, как:

- Порядок заполнения свободного пространства.
- Порядок появления персонажей рисунка.
- Время начала и окончания работы.

- Возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т.д.).
- Время, затраченное на выполнение отдельных персонажей.
- Эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка.

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка.

После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования - беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения.

Вот вопросы, которые следует задать:

- Чья семья изображена на рисунке, - семья ребенка, его друга или вымышленного лица?
- Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?
- Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?
- Кто в семье самый хороший и почему?
- Кто самый счастливый и почему?
- Кто самый грустный и почему?
- Кто больше всех нравится ребенку и почему?
- Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?
- Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

## Интерпретация результатов теста

Полученное изображение, как правило, отражает отношение ребенка к членам его семьи, то, какими он их видит, и какую роль в семейной конфигурации отводит каждому.

### 1. Оценка общей структуры

Что мы видим на рисунке: действительно, семью, члены которой изображены вместе, близко стоящими или занятыми выполнением какого-то общего дела или это просто несколько изолированных фигур, никак не контактирующих друг с другом. Следует иметь в виду, что то или иное изображение семейной ситуации может быть связано с реальным положением в семье, а может противоречить ему.

Если, например, члены семьи изображены держащимися за руки, то это может соответствовать реальной ситуации в семье, а может быть отражением желаемого.

Если два человека изображены близко друг к другу, то, возможно, это отражение того, как ребенок воспринимает их взаимоотношения, но при этом оно не отвечает действительности.

Если какой-то персонаж отдален от других фигур, это может говорить о «дистанции», которую ребенок замечает в жизни и выделяет ее.

Помещая одного из членов семьи выше остальных, ребенок тем самым придает ему исключительный статус. Этот персонаж, по мнению ребенка, обладает наибольшей властью в семье, даже если он рисует его самым маленьким по сравнению с размерами остальных.

Ниже остальных ребенок склонен помещать того, чье влияние в семье минимально.

Если ребенок выше всех помещает своего младшего брата, то, по его мнению, он именно тот, кто управляет всеми остальными.

## 2. Определение наиболее привлекательного персонажа

Его можно выявить по следующим признакам:

- он изображается первым и помещается на переднем плане;
- он выше и крупнее остальных персонажей;
- выполнен с большей любовью и тщательностью;
- остальные персонажи сгруппированы вокруг, повернуты в его сторону, смотрят на него.

Ребенок может выделить одного из членов семьи тем, что изображает его в какой-то особенной одежде, наделяет его какими-то деталями и таким же образом изображает собственную фигуру, отождествляя, таким образом, себя с этим персонажем.

Размер того или иного члена семьи говорит о том значении, которое имеет этот персонаж для ребенка. Например, если бабушка нарисована большего размера, чем отец с матерью, то скорее всего в настоящее время отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане. Наоборот, наименее значимый персонаж на рисунке изображается самым маленьким, рисуется в последнюю очередь и помещается в стороне от остальных. С таким персонажем ребенок может обойтись более категорично: перечеркнуть несколькими штрихами или стереть резинкой.

Сильная штриховка или сильный нажим карандаша при изображении той или иной фигуры выдают чувство тревоги, которое испытывает

ребенок по отношению к этому персонажу. И напротив, именно такая фигура может быть изображена с помощью слабой, тонкой линии.

Предпочтение того или иного родителя выражается в том, ближе к кому из родителей нарисовал себя ребенок, какое выражение лица прочитывается в фигурах родителей.

Дистанция между членами семьи - один из основных факторов, отражающих предпочтения ребенка. Расстояния на рисунке являются отражением психологической дистанции. Таким образом, наиболее близкие люди изображаются на рисунке ближе к фигуре ребенка. Это же касается и других персонажей: те, кого ребенок помешает на рисунке рядом, близки, по его мнению, и в жизни.

### 3. Ребенок о себе

Если ребенок больше всех выделяет на рисунке свою фигуру, рисует себя более тщательно, прорисовывая все детали, изображая более ярко, так что бросается в глаза, а остальные фигуры составляют просто фон, то тем самым он выражает важность собственной личности. Он считает себя основным персонажем, вокруг которого вращается жизнь в семье, самым значимым, уникальным. Подобное ощущение возникает на основе родительского отношения к ребенку. Стремясь воплотить в ребенке все то, чего не смогли добиться сами, дать ему все, чего были лишены, родители признают его приоритет, первостепенность его желаний и интересов и свою вспомогательную, второстепенную роль.

Маленькая, слабая фигурка, изображенная в окружении родителей, в которой ребенок признает себя, может выражать чувство беспомощности и требование заботы и ухода. Такое положение может быть связано с тем, что ребенок привык к атмосфере постоянной и чрезмерной опеки, которая

окружает его в семье (часто наблюдается в семьях с единственным ребенком), поэтому чувствует себя слабым и даже может злоупотреблять этим, манипулируя родителями и постоянно требуя от них помощи и внимания.

Ребенок может нарисовать себя вблизи родителей, оттеснив остальных членов семьи. Таким образом, он подчеркивает свой исключительный статус среди других детей.

Если ребенок рисует себя рядом с отцом и при этом преувеличивает размеры собственной фигуры, то, вероятно, это указывает на сильное чувство соперничества и желание ребенка занять такое же прочное и авторитетное место в семье, как и отец.

#### 4. Дополнительные персонажи

Рисую семью, ребенок может добавить людей, не относящихся к семейному кругу, или животных. Такое поведение трактуется как попытка заполнить пустоты, возместить нехватку близких, теплых отношений, компенсировать недостаточность эмоциональных связей и т.д. Так, например, мальчик, будучи единственным ребенком в семье, может включить в свой рисунок двоюродных сестер или братьев, самых дальних родственников и разных животных - кошек, собак и прочих, выражая тем самым недостаток близкого общения с другими детьми и потребность иметь постоянного спутника в играх, с которым можно было бы общаться на равных.

На рисунке могут присутствовать и вымышленные персонажи, которые также символизируют неудовлетворенные потребности ребенка. Не получив их удовлетворения в реальной жизни, ребенок удовлетворяет эти потребности в своей фантазии, в воображаемых отношениях. В таком

случае вам следует попросить ребенка рассказать побольше об этом персонаже. В его ответах вы найдете то, чего ему не хватает в действительности.

Ребенок может изобразить вблизи одного из членов семьи домашнее животное, в действительности отсутствующее. Это может говорить о потребности ребенка в любви, которую он хотел бы получить от этого человека.

#### 5. Родительская пара

Обычно родители изображаются вместе, отец выше и крупнее помещается слева, мать пониже справа, за ними следуют другие фигуры в порядке значимости. Как уже отмечено, следует учитывать, что рисунок не всегда отражает действительность, иногда это лишь отражение желаемого. Ребенок, который воспитывается одним из родителей, может тем не менее изобразить их обоих, выражая тем самым свое желание того, чтобы их союз восстановился.

Если же ребенок рисует одного родителя, с которым живет, это означает принятие им реально существующей ситуации, к которой ребенок более или менее адаптировался.

Один из родителей может оказаться на рисунке в изолированном положении. Если фигура родителя одного с ребенком пола изображена в стороне от остальных, то это можно интерпретировать как желание ребенка находиться с родителем противоположного пола. Ревность, вызванная эдиповым комплексом, является вполне нормальным явлением для ребенка до достижения им полового созревания (в среднем 12 лет).

Тот случай, когда фигура ребенка и родителя противоположного пола удалены друг от друга, может, по-видимому, рассматриваться как незначительное нарушение естественного порядка взаимоотношений с родителем другого пола.

Если на рисунке родители контактируют друг с другом, например держатся за руки, то, значит, в жизни между ними наблюдается тесный психологический контакт. Если контакта на рисунке нет, то скорее всего его нет и в реальности.

Иногда ребенок, игнорируя реальную ситуацию, изображает одного из родителей неестественно большого размера, часто это касается материнской фигуры. Это говорит о том, что в его глазах этот родитель воспринимается как подавляющая фигура, пресекающая любое проявление самостоятельности и инициативы. Если у ребенка сложился образ одного из родителей как доминирующего, подавляющего, враждебного, пугающего человека, то он склонен придать его фигуре большие размеры по сравнению с фигурами других членов семьи, не учитывая их реальных физических размеров. Такая фигура может изображаться с большими руками, демонстрируя своей позой властное, диктаторское отношение.

Противоположным образом родитель, которого ребенок не воспринимает всерьез, игнорирует, не уважает, изображается небольшим по размерам, с маленькими руками или вообще без них.

## 6. Идентификация

В рисунке семьи имеет место и такой показательный фактор, как идентификация. Ребенок легко отождествляет себя с тем или иным

персонажем своего рисунка. Он может отождествлять себя с отцом, матерью.

Идентификация с родителем своего пола соответствует нормальному положению вещей. Она отражает его желание иметь предпочтительные отношения с родителем противоположного пола.

Идентификация со старшим, независимо от пола, также является нормальным явлением, особенно если есть ощутимая разница в возрасте.

Иногда ребенок может отождествлять себя и с дополнительными персонажами, не входящими в состав семьи. В чем выражается идентификация? Фигура, с которой идентифицирует себя ребенок, изображается наиболее привлекательной, законченной; ей уделяется больше времени. Кроме того, предостаточно информации об этом обычно дают результаты беседы. В беседе, на которую следует полагаться более всего, часто открываются совершенно противоположные вещи. Оказывается, что ребенок может идентифицировать себя с самым невзрачным персонажем на рисунке, который имеет нечеткие очертания, помещается в стороне от всех остальных и т.д. Такой случай говорит о том, что ребенок испытывает большие затруднения и напряженность во взаимоотношениях с семьей и самим собой.

#### 7. Отказ от изображения того или иного члена семьи

Если ребенок рисует себя в отдалении от остальных членов семьи, то, вероятно, он испытывает чувство одиночества и изолированности.

Если же ребенок вообще отсутствует на рисунке, то речь может идти о том же самом, но в гораздо более сильном проявлении. Такие переживания, как чувство неполноценности или ощущение отсутствия общности, отчужденность, также заставляют ребенка исключать себя из

рисунка семьи. Подобные примеры часто можно наблюдать в рисунках семьи, выполненных приемными детьми. Родительское недовольство, чрезмерная критичность, сравнения с братьями или сестрами в невыгодном для него свете способствуют формированию заниженного самоуважения и подавлению в ребенке мотивации к достижениям. В более мягкой форме это проявляется, когда ребенок рисует себя в последнюю очередь.

Частое явление в детских рисунках - отказ рисовать младшего. Объяснения, такие, как «Брата я забыл нарисовать» или «Для младшего брата места не хватило» не должны вводить вас в заблуждение. Ничего случайного в рисунке семьи нет. Все имеет свое значение, выражает те или иные чувства и переживания ребенка по отношению к близким ему людям.

Довольно распространена ситуация, когда ребенок постарше ревнует родителей к младшему ребенку, поскольку тому достается большая часть любви и внимания родителей. Поскольку в реальности он сдерживает проявление чувства недовольства и агрессии, в рисунке семьи эти чувства находят свой выход. Младший просто не изображается на рисунке. Отрицая его существование, ребенок снимает существующую проблему.

Может иметь место и другая реакция: ребенок может изобразить на рисунке младшего, но исключить самого себя из состава семьи, таким образом идентифицируя себя с соперником, пользующимся вниманием и любовью родителей. Отсутствие на рисунке взрослых может свидетельствовать о негативном отношении ребенка к этому человеку, отсутствии какой-либо эмоциональной связи с ним.

2) Анкета по выявлению тревожности у детей (Г. П.Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

ДА/НЕТ

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

19. Не уверен в себе, в своих силах

20. Боится сталкиваться с трудностями

За каждый ответ «да» начисляется 1 балл.

Высокая тревожность – 15–20 баллов

Средняя тревожность – 7–14 баллов

Низкая тревожность – 1–6 баллов

### 3) Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Тестирование проводится в первом классе после окончания первой четверти, когда у большинства детей проходит ситуативная тревога, связанная с поступлением в школу.

Экспериментальный материал – 14 рисунков размером 8,5х11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (ребенок играет с малышом).

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

Рис. 3. Объект агрессии (ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис. 4. Одевание (ребенок сидит на стуле и надевает ботинки).

Рис. 5. Игра со старшими детьми (ребенок играет со старшими детьми).

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве (ребенок идет к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис. 7. Умывание (ребенок умывается в ванной комнате).

Рис. 8. Выговор (мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).

Рис. 9. Игнорирование (отец играет с малышом; ребенок стоит в одиночестве).

Рис. 10. Агрессивное нападение (сверстник отбирает у ребенка игрушку).

Рис. 11. Собираание игрушек (мать и ребенок убирают игрушки).

Рис. 12. Изоляция (двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис. 13. Ребенок с родителями (ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис. 14. Еда в одиночестве (ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размеру точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показываются ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию следующего содержания:

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: веселое или печальное? 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: печальное или веселое?»
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? 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: печальное или веселое? 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. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть заготовлены заранее).

#### Анализ данных

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Так, рис. 1 (игра с младшими детьми), 5 (игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску;

рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску;

рис. 2 (ребенок и мать с младенцем), 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (собираание игрушек) и 14 (еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку»: то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### 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):

$ИТ = (\text{число эмоционально негативных выборов} : 14) \times 100 \%$ .

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

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

#### Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. 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 2 (ребенок и мать с младенцем), 7 (умывание), 9

(игнорирование) и 11 (собираение игрушек) с большей вероятностью будут обладать высоким уровнем 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, собиание игрушек, еда в одиночестве).

## Приложение 2

### Результаты констатирующего этапа эксперимента

Таблица 1

Сводная таблица результатов констатирующего этапа эксперимента

| Код испытуемого | Рисунок семьи | Анкета по выявлению тревожности (Г.П. Лаврентьева, Т. М Титаренко) | Тест тревожности (В. Амен, М. Дорки) | Общий индекс тревожности | Общий индекс тревожности |
|-----------------|---------------|--|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1               | В             | В  | С                                    | 3                        | В                        |
| 2               | С             | Н  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 3               | С             | Н  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 4               | В             | С  | В                                    | 3                        | В                        |
| 5               | С             | Н  | С                                    | 2                        | С                        |
| 6               | В             | С  | В                                    | 3                        | В                        |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 7  | В | С | В | 3 | В |
| 8  | С | Н | Н | 1 | Н |
| 9  | В | С | В | 3 | В |
| 10 | С | В | С | 2 | С |
| 11 | В | С | С | 2 | С |
| 12 | С | В | В | 3 | В |
| 13 | В | С | С | 2 | С |
| 14 | С | В | В | 3 | В |
| 15 | Н | С | С | 2 | С |
| 16 | С | Н | Н | 1 | Н |
| 17 | С | В | В | 3 | В |
| 18 | В | В | С | 3 | В |
| 19 | Н | С | Н | 1 | Н |
| 20 | В | С | В | 3 | В |
| 21 | С | Н | С | 2 | С |
| 22 | С | С | С | 2 | С |
| 23 | В | С | В | 3 | В |

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 11 человек (48%);

- средний уровень тревожности – 7 человек (30%);

- низкий уровень тревожности – 5 человек (22%).

**Программа психолого – педагогической коррекции страхов и тревожности старших дошкольников.**

Цель программы\_\_– психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

Задачи программы:

- 1) Снизить тревожность.
- 2) Усилить “ Я” ребёнка.
- 3) Актуализировать чувство страха.
- 4) Повысить психический тонус ребёнка.
- 5) Осуществить контроль над объектом страха.
- 6) Повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

1 этап – диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

Тест “Страхи в домиках”

Тест “ Кактус”

Тест “ Тревожности” ( Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников.

Филипс- тест для младших школьников.

2 этап – информационный.

Цель : информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

3 этап – практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

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. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

#### 5) Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

#### 6) Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 7 часов, т.е. 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста (5–12 лет). В каждой группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышей и у детей постарше. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастные.

Условия проведения занятий :

- 1) принятие ребёнка таким какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;

б) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это , прежде всего , возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание .

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные ( контактные) – 1 занятие – включает объединение детей , задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе) , обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

| №            | Темы программы                    | Кол. часов |
|--------------|-----------------------------------|------------|
| 1            | Занятие 1 “Здравствуйте , это Я!” | 40 мин.    |
| 2            | Занятие 2 “Моё имя”               | 40 мин     |
| 3            | Занятие 3 “Настроение”            | 40 мин.    |
| 4            | Занятие 4 “ Настроение”           | 40 мин.    |
| 5            | Занятие 5 “ Наши страхи”          | 40 мин.    |
| 6            | Занятие 6 “ Я больше не боюсь!”   | 50 мин     |
| 7            | Занятие 7 “ Волшебный лес”        | 40 мин     |
| 8            | Занятие 8 “ Сказочная шкатулка”   | 40 мин     |
| 9            | Занятие 9 “ Волшебники”           | 40 мин.    |
| 10           | Занятие 10 “Солнце в ладошке”     | 50 мин     |
| Всего часов: |                                   | 7 часов    |

#### ЗАНЯТИЕ 1.

“ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”

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

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги , краски , макеты кочек.

Разминка : 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” .

ЗАНЯТИЕ 2.

“МОЁ ИМЯ”

Цель : раскрытие своего “Я”,Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

см. 1 занятие.

2. Упражнение “ Узнай по голосу”

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

3. 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.

#### 4. 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.

#### 5. Рисование 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.

#### 6. Упражнение “ Доверяющее падение”

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

#### 7. Упражнение “ Горячие ладошки”

См. 1 занятие.

### ЗАНЯТИЕ 3.

#### “НАСТРОЕНИЕ”

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

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. занятие 1.

#### 2. Упражнение “ Возьми и передай”

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

#### 3. Упражнение “Неваляшка”

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

#### 4. 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;

#### 5. Рисование на тему “ Моё настроение”

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

#### 6. Упражнение “ Закончи предложение”

Детям предлагается закончить предложение :

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

### 7. Упражнение “ Пружинки”

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

### 8. Упражнение “ Горячие ладошки”

## ЗАНЯТИЕ 4.

### “ НАСТРОЕНИЕ”

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

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

#### 2. 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.

#### 3. 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”.

#### 4. 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.5. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке?”

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

#### 6. Рисование на тему “ Автопортрет”

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

#### 7. Упражнение “ Горячие ладошки”

### ЗАНЯТИЕ 5.

#### “ НАШИ СТРАХИ”

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

#### 2. Упражнение “ Петушиные бои”

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

### 3. 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.

### 4. Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким..”

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

### 5. Упражнение “ Чужие рисунки”

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

### 6. Упражнение “ Дом ужасов”

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

### 7. Упражнение “ Горячие ладошки”

## ЗАНЯТИЕ 6.

### “ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См . 1 занятие.

## 2. Упражнение “Смелые ребята”

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

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. Упражнение “ На лесной полянке”

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

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

## 6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”

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

#### 7. 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!”

#### 8. Упражнение “ Горячие ладошки”

### ЗАНЯТИЕ 7.

#### “ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

#### 2. 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.

#### 3. Упражнение “ Лягушки на болоте”

См. 1 занятие.

#### 4. Упражнение “Неопределённые фигуры”

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

#### 5. 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.

#### 6. 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.

#### 7. Упражнение “ Доверяющее падение”

См. 2.занятие

#### 8. Упражнение “ Горячие ладошки”

#### ЗАНЯТИЕ 8.

#### “ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

### 2. 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.

### 3. 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!”

### 4. 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.

### 5. Упражнение “ Придумай весёлый конец”

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

### 6. 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?

## 7. Упражнение “ Горячие ладошки”

### ЗАНЯТИЕ 9.

#### “ ВОЛШЕБНИКИ”

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

#### 2. Игра “ Путаница”

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

#### 3. 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!”

#### 4. Упражнение “ Кони и всадники”

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня” , другой во “ всадника” . “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за

локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее , а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями .

#### 5. Упражнение “ Волшебный сон”

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

#### 6. Рисуем , что увидели во сне .

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

#### 7. Упражнение “ Волшебники”

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

#### 8. Упражнение “ Горячие ладошки”

### ЗАНЯТИЕ 10.

#### “ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”

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

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

#### 1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

#### 2. 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.

### 4. 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.

### 5. 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.

### 6. 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....

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

## Приложение 4

### Результаты формирующего этапа эксперимента

Таблица 2

Сводная таблица результатов формирующего этапа эксперимента

| Код испытуемого | Рисунок семьи | Анкета по выявлению тревожности (Г.П. Лаврентьева, Т. М Титаренко) | Тест тревожности (В. Амен, М. Дорки) | Общий индекс тревожности | Общий индекс тревожности |
|-----------------|---------------|--|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1               | В             | В  | С                                    | 3                        | В                        |
| 2               | С             | Н  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 3               | С             | С  | В                                    | 2                        | С                        |
| 4               | В             | В  | С                                    | 3                        | В                        |
| 5               | В             | С  | С                                    | 2                        | С                        |
| 6               | С             | Н  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 7               | С             | В  | В                                    | 3                        | В                        |
| 8               | Н             | Н  | С                                    | 1                        | Н                        |
| 9               | Н             | С  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 10              | С             | В  | С                                    | 2                        | С                        |
| 11              | Н             | С  | Н                                    | 1                        | Н                        |
| 12              | С             | В  | В                                    | 3                        | В                        |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 13 | С | Н | С | 2 | С |
| 14 | С | С | В | 2 | С |
| 15 | Н | Н | С | 1 | Н |
| 16 | С | Н | Н | 1 | Н |
| 17 | В | С | В | 3 | В |
| 18 | С | В | В | 3 | В |
| 19 | Н | С | Н | 1 | Н |
| 20 | В | С | С | 2 | С |
| 21 | С | С | Н | 2 | С |
| 22 | Н | Н | С | 1 | Н |
| 23 | В | В | С | 3 | В |

Условные обозначения:

- высокий уровень тревожности – 7 человек (30%);

- средний уровень тревожности – 7 человек (30%);

- низкий уровень тревожности – 9 человек (40%).

Расчёт T – критерия Вилкоксона.

| N                                | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----------------------------------|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1                                | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 2                                | 1    | 1       | 0  | 0                          | 8                     |
| 3                                | 1    | 2       | 1  | 1                          | 18.5                  |
| 4                                | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 5                                | 2    | 2       | 0  | 0                          | 8                     |
| 6                                | 3    | 1       | -2   | 2                          | 22.5                  |
| 7                                | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 8                                | 1    | 1       | 0  | 0                          | 8                     |
| 9                                | 3    | 1       | -2   | 2                          | 22.5                  |
| 10                               | 2    | 2       | 0  | 0                          | 8                     |
| 11                               | 2    | 1       | -1   | 1                          | 18.5                  |
| 12                               | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 13                               | 2    | 2       | 0  | 0                          | 8                     |
| 14                               | 3    | 2       | -1   | 1                          | 18.5                  |
| 15                               | 2    | 1       | -1   | 1                          | 18.5                  |
| 16                               | 1    | 1       | 0  | 0                          | 8                     |
| 17                               | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 18                               | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| 19                               | 1    | 1       | 0  | 0                          | 8                     |
| 20                               | 3    | 2       | -1   | 1                          | 18.5                  |
| 21                               | 2    | 2       | 0  | 0                          | 8                     |
| 22                               | 2    | 1       | -1   | 1                          | 18.5                  |
| 23                               | 3    | 3       | 0  | 0                          | 8                     |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |      |         |  |                            | <b>18.5</b>           |

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 18.5$

Теперь определим критические значения  $T$  для данного  $n$ .

Критические значения  $T$  при  $n = 23$

| n  | $T_{\text{кр}}$ |      |
|----|-----------------|------|
|    | 0,01            | 0,05 |
| 23 | 62              | 83   |



Рис. 1 Ось значимости.

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

## Содержание

**Введение.....3**

**Глава I. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности  
старших дошкольников**

**как психолого-педагогическая проблема**

1.1 Состояние проблемы в психолого-педагогической  
литературе.....6

1.2 Особенности психолого-педагогической коррекции ситуативной  
тревожности старших дошкольников .....13

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.3 | Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников..... | 22 |
|-----|---|----|

**Глава II. Экспериментальное исследование ситуативной тревожности старших дошкольников**

|      |   |    |
|------|---|----|
| 2.1. | Этапы, методы и методики экспериментального исследования..... | 36 |
|------|---|----|

|      |  |    |
|------|--|----|
| 2.2. | Характеристика выборки и анализ результатов экспериментального исследования..... | 44 |
|------|--|----|

**Глава III. Опытнo – экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников**

|      |  |    |
|------|--|----|
| 3.1. | Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников..... | 53 |
|------|--|----|

|      |   |    |
|------|---|----|
| 3.2. | Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших дошкольников..... | 60 |
|------|---|----|

|      |   |    |
|------|---|----|
| 3.3. | Психолого – педагогические рекомендации по снижению высокого уровня ситуативной тревожности старших дошкольников..... | 66 |
|------|---|----|

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>Заключение.....</b> | <b>72</b> |
|------------------------|-----------|

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Список литературы.....</b> | <b>75</b> |
|-------------------------------|-----------|

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>Приложение.....</b> | <b>81</b> |
|------------------------|-----------|

**Научное издание: монография**

**Валентина Ивановна Долгова**

**Ольга Алексеевна Шумакова**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА-  
ПСИХОЛОГА С ДОШКОЛЬНИКАМИ: МОНОГРАФИЯ**

**ISBN 5-8227-0149-3**

Сдано в набор 04.11.2010. Подписано к печати 03.12.2010г.

Формат 60 80 1/16.

Печать офсетная.

Объем 7,7 уч.-изд. л.

Тираж 500 экз.

Заказ №275

Фирма АТОКСО  
Издательская лицензия ПР № 060441  
454092, Челябинск, а/я 10195  
тел. 72-29-55, тел/факс 35-96-51

Отпечатано в типографии ГОУ ВПО ЧГПУ 454080, г. Челябинск, пр.  
Ленина, 69.