



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа
Направленность программы бакалавриата
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
«Дошкольное образование»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
10,02 % авторского текста
Работа Артеменко к защите
«05 06 2025 г.
зав. кафедрой ТМиМДО

Артеменко Борис Александрович

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-521-264-5-1
Разинова Христина Альбертовна Разз
Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТМиМДО
Терещенко Марина Николаевна

Челябинск
2025г.



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический
университет»

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Разинова Христина Альбертовна

Самоцитирование

рассчитано для: Разинова Христина Альбертовна

Название работы: 2025_440302_ТМиМДО_ФДНКО_ЗФ_Разинова_X_A_ВКР

Тип работы: Выпускная квалификационная работа

Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ВНИМАНИЕ, ДОКУМЕНТ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ: ОБНАРУЖЕНЫ ПОПЫТКИ МАСКИРОВКИ ЗАИМСТВОВАНИЙ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕРКА ПОЛНЫЙ ОТЧЕТ
■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ
СОВПАДЕНИЯ 27.69%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ 70.02%
ЦИТИРОВАНИЯ 2.3%
САМОЦИТИРОВАНИЯ 0%
ИИ-КОНТЕНТ 12.69%

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 04.09.2025 11:27

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 04.09.2025

Структура
документа:

Проверенные разделы: основная часть с.1, 6-32, 34-56, 58-63, введение с.2-5, выводы с.32-33, 56-58, 63-67

Модули поиска:

Цитирование; Патенты СССР, РФ, СНГ; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); IEEE; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации РГБ; Медицина; Перефразирования по коллекции IEEE; Коллекция НБУ; Рувики; СМИ России и СНГ; ИПС Адилет; Шаблонные фразы; Переводные заимствования; Публикации eLIBRARY; СПС ГАРАНТ: аналитика; Кольцо вузов; Перефразированные заимствования IEEE; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Перефразированные заимствования IEEE; Публикации Интернет в английском сегменте; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском с...

Работу проверил: Семыкина Елена Авенировна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Ответ на вопрос: Подписан: Семыкина Елена Авенировна (Управление
корректным, информационных технологий, Специалист по ИОТ)
Предоставлен для проверки подлинности в электронной форме в соответствии с
в коммерческих целях.

ПРОТОКОЛ НОРМОКОНТРОЛЯ

по ВКР студента Рахимова Христина Альбертовна

Ф.И.О

Кафедра Теории, методики и менеджмента дошкольного образования

Курс 5 Группа 39-БД-264-51

Тема ВКР Психологическая профилактика

превозмочтии у детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Объект нормоконтроля	Обоснование	Соответствие ДА/НЕТ
1.	Тема	Соответствует приказу	Да
2.	Структура работы	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	Да
3.	Титульный лист	Соответствует форме, установленной Регламентом письменных работ	Да
4.	Оформление основного текста работы (шрифт, отступ, выравнивание, межстрочный интервал и др.)		Да
5.	Оформление нумерации страниц		Да
6.	Оформление заголовков разделов и подразделов		Да
7.	Оформление примечаний и сносок		Да
8.	Оформление списков/перечислений		Да
9.	Оформление формул и уравнений		—
10.	Оформление таблиц		Да
11.	Оформление иллюстраций		Да
12.	Оформление библиографических ссылок		Да
13.	Оформление списка использованных источников		Да
14.	Оформление сокращений и аббревиатур		Да

Нормоконтролер

Т
подпись

Терещенко М.Н.

ФИО

« 2 » сентябрь 2025 г.

Примечание: протокол нормоконтроля вместе с ВКР хранится на кафедре пять лет.



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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выпускная квалификационная работа выполнена

Студентом (кой) Разиновой Христиной Альбертовной
Кафедра Кафедра теории, методики и менеджмента дошкольного
образования
Группа ЗФ-521-264-5-1
Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль Дошкольное образование
Наименование темы Психолого-педагогическая профилактика тревожности у детей
старшего дошкольного возраста
Научный руководитель Терещенко Марина Николаевна, к.п.н., доцент кафедры ТМиМДО

**Оценка соответствия требованиям ФГОС ВО
подготовленности автора выпускной квалификационной работы**

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
Владеет основными методами научных психолого-педагогических исследований		+	
Способен познавать и понимать ребенка и педагога как субъектов образовательного процесса	+		
Способен устанавливать взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса, партнерами образовательного учреждения	+		
Готов к профессиональной деятельности в соответствие с нормативно-правовыми документами сферы образования	+		
Способен использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества образовательного процесса	+		
Способен проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты		+	
Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		+	
Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных психофизических и	+		

индивидуальных особенностей детей			
Умеет рационально планировать время работы, определять грамотную последовательность и объем действий при решении поставленной задачи		+	
Умеет пользоваться научной литературой профессиональной направленности		+	
Проявляет самостоятельность в сборе, систематизации и анализе фактического материала, формулировании выводов и рекомендаций	+		

Уровень оригинальности ВКР – 70.02 %

Отмеченные достоинства: в работе теоретически обоснована актуальность проблемы повышенной тревожности у детей дошкольного возраста, описаны причины и способы проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте. Проанализированы современные научные публикации и экспериментальные исследования, подтверждающие необходимость организации работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Теоретически обоснована и реализована на практике психолого-педагогическая программа профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Отмеченные недостатки: не выявлены.

Заключение: выпускная квалификационная работа Разиновой Христины Альбертовны «Психолого-педагогическая профилактика тревожности у детей старшего дошкольного возраста» отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профильной направленности «Дошкольное образование» и рекомендуется к защите на заседании ГЭК.

Научный руководитель
«05» сентября 2025 г.

Терещенко Марина Николаевна

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	2
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1 Понятие, сущность, виды и уровни тревожности	6
1.2 Особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста	11
1.3 Условия психолого-педагогической профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста	18
Выводы по первой главе.....	32
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	34
2.1 Первоначальная диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста	34
2.2 Программа профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста	41
2.3 Повторная диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста	55
Выводы по второй главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается тем, что увеличение числа детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и эмоционально-поведенческими проблемами, включая тревожность, обуславливает необходимость проведения исследований и разработки эффективных методов профилактики, что делает данную тему особенно актуальной.

Старший дошкольный возраст – важный и переломный этап в развитии ребенка. В этот период может проявляться тревожность, которая характеризуется склонностью к чрезмерному беспокойству даже по незначительным причинам. Высокая тревожность негативно влияет на успехи в обучении, самооценку и общение с другими. Понимание особенностей тревожности у старших дошкольников позволяет родителям и педагогам вовремя оказать необходимую помощь и поддержку. Внимание к эмоциональному состоянию ребенка и установление положительного контакта – залог его психического здоровья.

Такая проблема, как тревожность у детей старшего дошкольного возраста, являлось предметом изучения таких исследователей, как Е. П. Ильин, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергер, Л. Дж. Филлипс, В. Н. Мясищев, а также Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен, Д.Б. Эльконин, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Р.Я. Гузман, В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман, и др.

В рамках указанной проблемы определена тема исследования: «Психолого-педагогическая профилактика тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Целью работы является теоретическое изучение и экспериментальная проверка методов психолого-педагогических профилактик.

Объектом исследования данной выпускной квалифицированной работы – процесс психолого-педагогической профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Предметом исследования данной выпускной квалифицированной работы –психолого-педагогические условия профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования была выдвинута следующая гипотеза – использование терапий и игровых методов, направленных на снижение тревожности и обучение стратегиям совладения со стрессом, будет способствовать улучшению эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и повышению их адаптивности, если реализовать следующие психолого-педагогические условия:

- эмоциональная безопасность – создание атмосферы, где ребенок может свободно выражать свои чувства, не боясь осуждения или наказания;
- помочь ребенку в установлении положительных отношений с другими детьми и взрослыми. Обучение навыкам общения, сотрудничества и разрешения конфликтов;
- использование терапий на снижение тревожности – игровая терапия и арт-терапия: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, песочная и танцевальная терапии.

Следовательно, после поставленной цели, были рассмотрены следующие задачи:

- Дать определение и всесторонне описать феномен тревожности;
- Исследовать особенности, обуславливающие возникновение тревожности у детей старшего дошкольного возраста, и проанализировать специфику ее проявления в этом возрасте;
- Изучить и систематизировать эффективные психолого-педагогические условия снижения уровня тревожности;
- Разработать и реализовать образовательную программу, направленную на снижение тревожности у детей, и оценить ее эффективность.

Методологические основы исследования.

Анализ работ отечественных и зарубежных исследователей по теме тревожности (работы А.И. Захарова, Р.С. Немова, Ч. Спилбергера и др.), основания для понимания психоэмоционального развития детей, принципы обучения, помогающие в снижении уровня тревожности и подходы к диагностике и условия профилактики тревожных состояний.

В исследовании для решения задач и проверки гипотезы использовались такие методы, как: общетеоретические (анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, энциклопедических источников); метод наблюдения, метод беседы, эмпирические (изучение и анализ опыта, наблюдение, обобщение опыта практической деятельности, применение диагностических методик).

Этапы исследования.

Первый этап исследования, констатирующий (сентябрь 2023 – июнь 2024 г.г.), представлял собой изучение и анализ различных аспектов проблемы, обоснование центральных идей, формулирование цели, задач, гипотезы; разработку плана исследования; определение методологии и методики опытно-поискового исследования.

Второй этап исследования, формирующий (сентябрь 2024 – июнь 2025 г.г.), осуществлялась проверка гипотезы исследования. Разрабатывались и внедрялись психолого-педагогические условия профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Третий этап исследования, обобщающий (июль – сентябрь 2025 г.), посвящен систематизации и обобщению результатов исследования, уточнению теоретических положений, формулированию теоретических выводов и оформлению дипломной работы.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 17 г. Челябинска», г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, д. 31а.

Теоретическая значимость: Работа вносит вклад в развитие теоретических представлений о природе и механизмах формирования

тревожности в дошкольном возрасте. Исследование расширяет арсенал теоретических инструментов для психолого-педагогической практики. Результаты исследования могут послужить основой для дальнейших теоретических разработок в области детской психологии и педагогики, направленных на оптимизацию эмоционального благополучия и психологического здоровья детей.

Практическая значимость: Разработанный диагностический инструментарий позволит своевременно выявлять детей, нуждающихся в особом внимании и профилактике. Понимание механизмов формирования тревожности и эффективных условий ее преодоления позволит специалистам более компетентно решать возникающие проблемы в образовательном процессе. Материалы исследования могут быть использованы в качестве учебного пособия для студентов, педагогических вузов и колледжей, обучающихся по направлениям, связанным с дошкольным образованием и психологией развития.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

1.1 Понятие, сущность, виды и уровни тревожности

В современном обществе все больше детей испытывают тревогу, проявляющуюся в повышенном беспокойстве, неуверенности и эмоциональной нестабильности. Одной из основных причин развития и закрепления тревожности является несоблюдение возрастных потребностей ребенка.

Тревожность – это эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности и ожиданием негативных последствий. Она может быть как временным состоянием, так и устойчивой чертой личности.

Зигмунд Фрейд является основоположником концепции тревожности в психоанализе. Он рассматривал тревогу как функцию «Эго», направленную на предупреждение о надвигающейся опасности. Таким образом, тревога, с точки зрения З. Фрейда, играет адаптивную роль, позволяя индивиду реагировать на угрожающие стимулы. З. Фрейд определял тревожность как субъективное переживание неприятного аффекта, сигнализирующее о вероятной опасности. Это переживание характеризуется чувством неопределенности, ощущением беспомощности и проявляется на трех уровнях: аффективном (специфическое чувство неприятного), соматическом (например, усиление сердечной деятельности) и когнитивном (осознание).

Зигмунд Фрейд акцентировал внимание на невротической тревоге, выделив три её основные разновидности.

Первая форма – это «свободно плавающая» тревога, характеризующаяся постоянным ощущением беспокойства, готового

проявиться в связи с любым, даже незначительным, стимулом – как внешним, так и внутренним. Фрейд описывал её как тревогу, которую человек постоянно носит с собой и которая может выражаться, например, в страхе ожидания.

Вторая форма – это фобии, представляющие собой интенсивные и иррациональные страхи перед конкретными объектами или ситуациями, такими как пауки или замкнутые пространства.

Третья форма – это страх, сопутствующий тяжёлым невротическим расстройствам.

К.Г. Юнг, в рамках психодинамической теории, рассматривает тревожность как «комплекс фундаментальных эмоций, – страх, горе, гнев, стыд, вину, интерес, возбуждение» [21].

Г.Ш. Габдреева предлагает понимать тревожность как эмоциональное состояние дискомфорта, возникающее из-за ожидания неблагоприятных событий и предчувствия возможной угрозы [13].

В то время как «Энциклопедический словарь по психологии и педагогике» определяет тревожность как состояние повышенного беспокойства и эмоционального напряжения, С.Ю. Головин в «Словаре практического психолога» подчеркивает адаптивную функцию тревожности, рассматривая её как состояние готовности к опасности, направленное на мобилизацию ресурсов для защиты.

Р.С. Немов определяет тревожность как свойство человека, проявляющееся в постоянном или ситуативном возникновении чувства повышенного беспокойства, страха и тревоги, особенно в социальных ситуациях.

Эмоции можно классифицировать разными способами. Согласно классификации К. Изарда, существуют базовые эмоции (такие как интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина) и производные, которые формируются из их сочетания. Примером производной эмоции является тревожность,

представляющая собой сложную смесь, включающую страх, гнев, вину и интерес-возбуждение. Небольшая тревожность – это нормальное и даже полезное явление, помогающее нам адаптироваться. У каждого человека есть свой оптимальный уровень тревожности. Однако, если тревога становится постоянным спутником, это говорит о тревожности как о черте личности.

По мнению Ч. Спилбергера, существует два основных типа тревожности:

Личностная тревожность – это устойчивая склонность воспринимать многие, даже безопасные ситуации как потенциально опасные. Она характеризует человека как тревожного в целом;

Ситуативная (реактивная) тревожность – это кратковременное состояние тревоги, возникающее в ответ на конкретную, реально угрожающую ситуацию.

А.М. Прихожан классифицирует тревожность, основываясь на сферах жизни, в которых она проявляется:

Учебная тревожность – связана с процессом обучения;

Самооценочная тревожность – связана с представлениями человека о себе;

Межличностная тревожность – связана с общением с другими людьми.

Диагностика этиологии тревожности у детей дошкольного возраста представляет собой приоритетную задачу педагогической деятельности, поскольку установление причинно-следственных связей является необходимым условием для проектирования эффективной коррекционно-развивающей интервенции. Несмотря на то, что повышенная сензитивность нервной системы рассматривается как потенциальный предиктор тревожных расстройств, ее наличие не является достаточным условием для их развития. Значительное влияние на формирование тревожности оказывают паттерны взаимодействия родителей с ребенком,

которые в ряде случаев выступают в качестве детерминирующих факторов. В этой связи актуальным представляется высказывание А.С. Макаренко, подчеркивающего критическую роль воспитательной среды в формировании полноценной личности и предотвращении девиаций в развитии характера.

Скрытая тревожность может проявляться в форме «неадекватного спокойствия». В этом случае человек, не осознавая этого, активно подавляет свою тревожность, используя сложные защитные механизмы. Эти механизмы настолько сильны, что могут мешать адекватно оценивать окружающую обстановку и распознавать угрозы. У детей это выражается не в беспокойстве, а в чрезмерном, кажущемся спокойствии. Однако, такое «спокойствие» не является устойчивым и может быстро трансформироваться в явную, часто острую, тревожность. А.М. Прихожан предполагает, что «неадекватное спокойствие» может служить временным убежищем от тревоги, когда ее интенсивность становится невыносимой.

Факторы, порождающие тревожность у детей, часто кроются в семейной обстановке.

Постоянная критика и чувство вины: Регулярные упреки заставляют ребенка жить в страхе совершить ошибку и разочаровать родителей.

Сдержанность в проявлении любви в сочетании с чрезмерной тревогой: Когда родители скучо выражают свои чувства, но при этом постоянно предостерегают ребенка от опасностей, это может вызвать у него тревогу. Например, фразы вроде «Я так боюсь за тебя, лишь бы ничего не случилось» могут быть контрпродуктивными.

Психолог М. Кузьмина выделяет следующие семейные факторы, способствующие развитию тревожности:

Строгие, традиционные отношения: В таких семьях общение с ребенком строится на жестких правилах и обязательствах, где преобладают слова «должен» и «обязан»;

Агрессивное общение и угрозы: Родители используют прямые приказы и угрозы, например: «Немедленно иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...»;

Отсутствие доверия: Родители вторгаются в личное пространство ребенка, проверяя его вещи и контролируя круг общения;

Эмоциональная отстраненность: Родители проводят время вне дома, не вовлекая ребенка в свою жизнь. Это может привести к чувству брошенности, одиночества и страху остаться одному со своими проблемами.

В этих семьях царит равнодушие. Каждый погружен в свои интересы, и нет места для близости и поддержки.

А.М. Прихожан вводит понятие «полезная тревожность», подчеркивая её важность для развития личности. Умеренный уровень тревожности способствует активности и гармоничному развитию, не истощая человека, а создавая стимул к действиям. У каждого человека существует свой оптимальный уровень такой тревожности [15, с. 7].

Г.С. Абрамова, определяет тревожность, как «состояние напряженности» [1, с. 702].

Для целей настоящего исследования тревожность определяется как субъективное переживание, включающее нервозность и напряжение, возникающее в ответ на стресс.

Ключевым моментом является разграничение понятий «тревожность», «тревога» и «страх», которые, несмотря на взаимосвязь, представляют собой отдельные психические феномены. В таблице 1 представлены основные отличия страха от тревоги.

Таблица 1 – Отличительные черты тревоги и страха

Признак	Тревога	Страх
Отношение к опасности	Сигнал опасности	Ответ на опасность
Временные особенности	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
Действие на психику	Возбуждающее	Тормозящее
Характер стимулов, вызывающих эмоцию	Неопределенный, абстрактный характер	Определенный, конкретный характер
Направление во времени	Проецирована в будущее	Источником является прошлый травмирующий опыт
Роль мыслительных процессов в формировании психических ощущений	Иrrациональный феномен	Рациональный феномен
Локализация в коре	Левое полушарие	Правое полушарие
Форма реагирования	Социально-обусловленная	Инстинктивно-обусловленная

Следует отметить, что тревожность часто возникает в деятельности учащихся и во многом она влияет на поведение личности ребенка. Кроме того, осуществление ребенком различных познавательных действий, не может не сопровождаться чувством беспокойства, волнения или тревожности.

1.2 Особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Эмоции – ключевой элемент детского опыта, формирующий восприятие мира и реакции на него. Поведенческие проявления эмоций служат сигналом для взрослых, сообщая об интересах, раздражении или печали ребенка.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием нервной системы и головного мозга, что влечет за собой быстрое развитие психики. Хотя процессы торможения в нервной системе усиливаются, возбуждение по-прежнему доминирует. Улучшается работа органов

чувств, но невысокая точность восприятия и анализа компенсируется сильной эмоциональной окраской.

Тревожность – это индивидуальная черта характера, выражающаяся в склонности к чрезмерному беспокойству даже по пустякам. Её корни могут быть связаны как с особенностями нервной системы и темперамента, так и с их сочетанием.

Люди с повышенной тревожностью часто испытывают беспричинный страх. Симптомы тревоги у детей и взрослых во многом схожи. У детей это проявляется в неуверенности в себе и нестабильной самооценке. Тревожные дети боятся огорчить родителей и учителей, избегают проявления инициативы и активности, и считают, что не имеют права на ошибку. Дошкольники с высокой тревожностью часто демонстрируют образцовое поведение, как дома, так и в детском саду: они послушны, не нарушают дисциплину и всегда соглашаются со взрослыми, даже если не согласны внутренне. Зачастую они боятся выразить свое мнение. Такое примерное поведение является защитной реакцией, вызванной страхом неудачи.

Л.С. Выготский, исследуя влияние эмоций на развитие человека, подчеркивал их особую роль в детском возрасте. Он разделял переживания на продуктивные и непродуктивные, полагая, что характер эмоционального опыта ребенка напрямую зависит от того, насколько осознанно он воспринимает обстоятельства, в которых находится.

В.М. Астапов, изучая причины повышенной тревожности у старших дошкольников, выделил ряд важных факторов, относящихся к социальной сфере. К ним относятся: неблагополучные отношения между родителями и детьми, чрезмерные требования со стороны взрослых, сложности в общении со сверстниками, а также проблемы с физическим и эмоциональным состоянием ребенка. В целом, причины тревожности часто классифицируют как генетические или социальные.

Родительская тревожность часто оказывает прямое влияние на ребенка. Тревожные родители, особенно матери, склонны к гиперопеке, движимые постоянным страхом за благополучие своего чада. Эта гиперопека, проявляющаяся как в прямых указаниях и наставлениях, так и в невербальных сигналах, таких как мимика и жесты, невольно транслирует тревожность родителя ребенку. В результате ребенок перенимает эту тревожность, становясь похожим на родителя.

Такой ребенок стремится к совершенству во всем, даже в том, что ему неинтересно, стремясь к высоким достижениям и прилагая чрезмерные усилия. Ему крайне важно получить одобрение взрослых, чтобы избежать разочарования и не подвести их, что приводит к гиперответственности. Ребенок боится, что неудача или недостаточная ответственность приведут к отвержению и не оправдают ожиданий. Это приводит к переутомлению, эмоциональному выгоранию, плаксивости и, как следствие, к еще большим неудачам.

Согласно А.И. Захарову, тревожность у детей проявляется через ряд физиологических и поведенческих симптомов. К ним относятся: чувство истощения и усталости, плаксивость, головные боли, нарушения сна, повышенная обидчивость и раздражительность. Также характерны состояние перевозбуждения, страх не успеть, капризность и проблемы с дисциплиной [7]. В.В. Давыдов определял тревожность как комплексное явление, которое может быть как постоянной характеристикой человека, так и временной реакцией на определенные обстоятельства.

Ученый акцентирует внимание на том, что тревожность имеет индивидуальную природу и может проявляться как временное состояние, длительный процесс или устойчивая черта личности, в зависимости от конкретных причин и условий. При работе с тревожными детьми старшего дошкольного возраста особенно важно понимать их «язык чувств» – общепринятые способы выражения эмоций через мимику и телодвижения. Несмотря на хорошее понимание этих способов, дети остаются

спонтанными в выражении собственных эмоций. Поэтому, наблюдая за поведением, мимикой и жестами ребенка в различных ситуациях, можно получить ценную информацию о его внутреннем мире, мотивах и восприятии, что необходимо для эффективной помощи.

Причины возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста:

– тревожность, связанная с угрозой физической безопасности. Этот тип беспокойства возникает, когда человек связывает определенные ситуации или объекты с возможностью боли, опасности или физического дискомфорта;

– тревожность, вызванная страхом потерять любовь и поддержку. Это беспокойство связано с боязнью лишиться привязанности и одобрения значимых людей, таких как мать или сверстники;

– тревожность, обусловленная чувством вины. Это чувство, как правило, развивается после 4 лет и проявляется в ощущении собственной никчемности, самобичевании и недовольстве собой;

– тревожность, возникающая из-за ощущения некомпетентности. Она появляется, когда человек чувствует себя неспособным эффективно решать проблемы и справляться с вызовами окружающей среды;

– тревожность, вызванная фрустрацией. Фрустрация – это негативное переживание, возникающее при столкновении с препятствиями на пути к желаемой цели, и она может провоцировать тревогу;

– тревожность – естественная часть человеческого опыта. Умеренная тревога может стимулировать активность и помогать в достижении целей. Однако чрезмерная тревога может быть деструктивной, приводя к чувству беспомощности и отчаянию;

– семейное воспитание, особенно отношения с матерью, играют важную роль в формировании тревожности. Взаимодействие ребенка с матерью и стиль воспитания в семье оказывают значительное влияние на развитие тревожных реакций.

Отрицательный психический фон ребенка характеризуется выраженной подавленностью, преобладанием негативных эмоций и дезориентацией. Данные особенности приводят к значительным сложностям в процессе коммуникации. Тревожные дети демонстрируют нерешительность, зависимость от окружающих, неспособность к самостоятельному решению проблем, инфантильность и повышенную внушаемость.

Мазурова Н. В. и Трофимова Ю. А. в своих экспериментальных исследованиях описали особенности детей с высокой тревожностью. По мнению авторов, такие дошкольники отличаются повышенной возбудимостью, эмоциональностью и чувствительностью, а также для характерны проявления неуверенности при выполнении новых видов деятельности. Их нередко характеризуют как застенчивых и скромных личностей [4, с. 84].

Беспокойство, которое ребенок испытывает в процессе обучения, может быть причиной снижения успеваемости. Психологи подчеркивают, что тревога – это субъективное переживание, отражающее внутренние трудности ребенка в адаптации к социальным ситуациям, например, к правилам и требованиям детского сада. Эти трудности могут приводить к сомнениям и неуверенности в собственных силах.

Авторы также выделяют физиологические признаки тревожности ребенка в дошкольном возрасте, которые представлены на рисунке 1.

Детская тревожность развивается постепенно. Сначала она возникает и усиливается под влиянием определенных психологических процессов. Затем эти процессы закрепляются, формируя тревожную личность. Тревожность имеет накопительный эффект, негативно влияя на эмоциональное состояние ребенка и проявляясь в дальнейшем во взрослой жизни.



Рисунок 1 – Признаки тревожности у детей

Развивайте в ребёнке эмпатию (способность понимать чувства других) и эмоциональный интеллект (умение разбираться в своих чувствах). Эти навыки критически важны для успешного общения и построения здоровых отношений.

Профилактика тревожности у дошкольников – важная задача, и игра является одним из самых эффективных инструментов. Она позволяет ребенку почувствовать себя полноценной личностью, раскрыть свой творческий потенциал и испытать положительные эмоции. Игра способствует развитию социальных навыков и формированию «положительной эмоциональной базы» (Аракелов, Лысенко), способствующей развитию доброты и сочувствия. Для коррекции тревожности необходимо не только наблюдать за ребенком, но и активно использовать педагогические методы и тактичное общение, учитывая развитую фантазию и специфическое мышление дошкольников. Важно стимулировать их к сотрудничеству. Хотя высокий уровень тревожности может негативно повлиять на развитие ребенка, в дошкольном возрасте он еще не является устойчивой чертой характера и поддается коррекции. Правильное воспитание и общение со стороны родителей и педагогов могут значительно снизить или полностью устраниć тревожность.

Дети, склонные к тревожности, воспринимают мир более остро, чем их ровесники. Их часто мучает страх провала, они боятся ошибиться и не оправдать надежды других. Новые и незнакомые обстоятельства вызывают у них сильный дискомфорт, поэтому они стараются их избегать.

1. Эмоциональные проявления:

Тревожные дети отличаются нестабильным эмоциональным фоном. У них часто меняется настроение, они легко расстраиваются и раздражаются. Могут возникать проблемы со сном, например, трудности с засыпанием или кошмары. Они часто чувствуют себя уставшими и проявляют признаки нервного напряжения, такие как привычка грызть ногти, теребить волосы или постукивать ногой.

2. Особенности поведения:

В поведении таких детей заметна чрезмерная осторожность и нерешительность. Им постоянно нужно подтверждение, что они все делают правильно. Принятие решений дается им с трудом, они нуждаются в поддержке и советах взрослых. Они стараются не участвовать в активных играх и соревнованиях, предпочитая оставаться в стороне. Часто они стремятся к совершенству во всем, что делают, что приводит к еще большему напряжению и беспокойству.

3. Социальные контакты:

Общение с другими детьми может быть для них сложным. Они боятся, что их отвергнут или будут высмеивать. Поэтому они часто становятся замкнутыми и предпочитают проводить время в одиночестве.

Повышенная тревожность – это не просто плохое поведение или каприз. Это состояние, которое требует внимания и поддержки со стороны взрослых. Своевременная помощь родителей и педагогов поможет ребенку преодолеть свои страхи и успешно адаптироваться в окружающем мире.

1.3 Условия психолого-педагогической профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Для успешного исследования проблемы детской тревожности необходимо изучить существующие методы и подходы к её профилактике у детей старшего дошкольного возраста.

Прежде чем перейти к рассмотрению конкретных методов, важно уточнить, что подразумевается под термином «профилактика».

Согласно Федеральному закону № 323-ФЗ, профилактика – это комплекс мер, направленных на поддержание и улучшение здоровья, включая формирование здорового образа жизни, предотвращение и раннее выявление заболеваний, а также устранение факторов, негативно влияющих на здоровье [2].

Другие определения профилактики:

- Л.В. Мардахаев: Комплекс мер, направленных на предотвращение отклонений в развитии и воспитании [52].
- С.И. Ожегов: Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на поддержание и укрепление нормального порядка [34].
- М.А. Галагузова: Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих социальные отклонения у детей [54].

Всемирная организация здравоохранения выделяет три основных вида: первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика – это комплекс мероприятий, нацеленных на предотвращение воздействия негативных факторов на человека и недопущение их возникновения.

Вторичная профилактика – это набор действий, направленных на нейтрализацию уже существующих факторов риска, которые потенциально могут вызвать или усугубить проблемы.

Третичная профилактика – это комплекс мер, ориентированных на восстановление и реабилитацию [48].

Эмоциональная безопасность – это когда ты чувствуешь, что с тобой всё хорошо, даже если ты ошибаешься или испытываешь разные чувства. Тебя любят и принимают таким, каким ты есть.

Для ребёнка это значит, что взрослый ведёт себя предсказуемо (не пугает и не исчезает), признаёт его чувства (даже если не согласен с поступками), эмоционально присутствует рядом и помогает справляться с трудными эмоциями, а не отталкивает их.

Что говорит о том, что ваш ребенок ощущает себя в эмоциональной безопасности? Некоторые сигналы:

1. Ребенок свободно делится своими переживаниями, будь то страх, грусть или злость, не опасаясь осуждения;
2. Он ищет вашей поддержки и утешения, когда испытывает тревожность;
3. Ошибки не вызывают у него паники или страха перед наказанием;
4. Он учится управлять своими эмоциями, не подавляя их, а выражая конструктивно.

Если же вы замечаете, что ребенок часто скрывает свои чувства, замирает в конфликтных ситуациях, боится признаться в своих ошибках или кажется чрезмерно «правильным» и угодливым, стоит задуматься, насколько безопасно он чувствует себя в вашем присутствии.

Фразы, обесценивающие переживания, такие как «Не выдумывай», «Ты опять плачешь из-за ерунды!», «Перестань, нечего тут злиться», «Молчал бы лучше» или «Ты такой неблагодарный», разрушают эмоциональную безопасность. Ребенок улавливает не только слова, но и невербальные сигналы: тон, мимику, реакцию взрослого. Это формирует убеждение, что его чувства неуместны, он доставляет неудобства и его не слышат. В результате ребенок учится подавлять эмоции и создавать

дистанцию, что ведет к внутренней тревожности и ощущению собственной неполноценности.

Как создать атмосферу доверия и принятия?

Признавайте чувства ребенка: Даже если они кажутся незначительными. Например: «Я вижу, ты расстроен. Что случилось?»

Будьте рядом в трудные моменты: Не отстраняйтесь. Скажите: «Тебе сейчас тяжело. Я рядом. Мы справимся».

Разделяйте эмоции и поступки: Злиться – нормально, но не позволять разрушительное поведение. Например: «Ты можешь злиться, это нормально. Давай вместе найдём, как можно иначе выразить это».

Поддерживайте после ошибок: Ошибки – это часть обучения. Скажите: «Ты ошибся – это не страшно. Я помогу тебе разобраться».

Дети сегодня погружены в бурлящий океан стимулов, перемен и тревожностей. Если их дом, их тихая гавань, не предлагает якоря стабильности и эмоциональной поддержки, они рискуют вырасти с хрупким внутренним миром и повышенной восприимчивостью к жизненным штормам.

Формирование у ребенка умения строить позитивные взаимоотношения с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми – задача, требующая вдумчивого подхода и терпения. Ниже приведены ключевые рекомендации для достижения этой цели:

1. Развитие коммуникативных навыков:

– демонстрация примером: показываем ребенку, как правильно общаться, используя вежливые обороты и объясняя их значение.

– активное слушание: учим ребенка внимательно слушать собеседника, подчеркивая важность не только говорить, но и слышать.

– вербализация эмоций: помогаем ребенку называть свои чувства, что способствует лучшему самопониманию и пониманию других.

Важно развивать в ребенке тягу к общению и поощрять его смелость. Никогда не критикуйте его личные черты, а лишь оценивайте его

поступки. Сравните два подхода: первый, осуждающий («Ты не сказал «спасибо», какой невоспитанный, мне за тебя стыдно!»), и второй, более конструктивный («Ты не сказал «спасибо». Ты застеснялся? Не стоит этого делать, иначе могут подумать, что ты плохо воспитан. Но это ведь не так, правда?»). Второй вариант бережно относится к самооценке ребенка.

2. Формирование навыков сотрудничества.

– командные игры: вовлекаем ребенка в игры, требующие совместных усилий (например, строительство, спортивные состязания), чтобы он научился работать в команде.

– совместные творческие проекты: предлагаем детям заниматься общими делами, такими как рисование или рукоделие, для развития навыков взаимодействия.

3. Обучение разрешению конфликтов.

– конструктивное обсуждение: объясняем, что конфликты – естественная часть общения, и учим ребенка обсуждать проблемы, а не избегать их.

– поиск компромиссов: учим находить взаимовыгодные решения, используя, например, ролевые игры для отработки этого навыка.

– развитие эмпатии: помогаем ребенку понимать чувства других, обсуждая, как его поступки влияют на окружающих, и развивая способность ставить себя на место другого.

4. Поддержка и поощрение.

– позитивное подкрепление: отмечайте и хвалите ребенка за успехи в общении и сотрудничестве, укрепляя его уверенность.

– создание безопасной среды: обеспечиваем ребенку возможность для общения в комфортной и поддерживающей атмосфере, будь то дома или в образовательных учреждениях.

5. Роль взрослого как образца:

Личный пример: демонстрируем ребенку, как мы сами строим отношения, решаем разногласия и сотрудничаем.

Дети избегают ребенка, который ведёт себя неприемлемо: дерется, забирает чужое, шумит и не слушается. Прежде всего, стоит проанализировать, не перенимает ли ребёнок такое поведение у кого-то из своего окружения или из медиа. В любом случае, ему необходимо помочь научиться взаимодействовать с другими детьми. Объяснить ему простые правила, которые помогут ему заводить друзей и поддерживать хорошие отношения:

1. Уважай других: не причиняй вреда ни физически, ни морально.
2. Спрашивай разрешение: не бери чужие вещи без спроса и не проси то, что тебе не принадлежит.
3. Будь вежливым: если хочешь поиграть с другими, попросись, но если тебе отказали, не настаивай.
4. Делись: радуй других тем, что тебе нравится.
5. Храни секреты: если тебе доверили что-то личное, держи это в секрете.
6. Будь скромным: не считай себя лучше других.
7. Учитывай интересы других: помни, что у других тоже есть свои желания и предпочтения.
8. Помогай друзьям: поддерживай друзей в трудную минуту.
9. Остановливай плохое: если друг делает что-то неправильное, останови его.
10. Признавай ошибки: если ты поступил плохо, признайся и постараися больше так не делать.
11. Принимай помощь: не стесняйся принимать помощь и советы от других ребят.

Прежде чем говорить о методах профилактики, важно понять, что такое метод в принципе. Метод – это способ изучения чего-либо теоретически, а также способ воплощения чего-либо на практике.

Методы профилактики тревожности у дошкольников:

В качестве методов профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста можно использовать игровую терапию и арт-терапию, включающую в себя различные направления, такие как рисование, музыка, куклы, сказки, песок и танец [59].

Игровая терапия – это метод, используемый для коррекции эмоциональных и поведенческих проблем у детей. Он основан на игре, которая является основной деятельностью в дошкольном возрасте.

Игра, согласно определению в энциклопедическом словаре «Психология развития», представляет собой деятельность ребенка в смоделированных ситуациях, имитирующих реальность.

Использование игры помогает снизить тревогу, напряжение и страх, а также способствует установлению близких, дружелюбных и доверительных отношений. Кроме того, игра способствует повышению самооценки, что особенно важно при работе с тревожными детьми.

Игровая терапия, учитывая ведущую роль игры в дошкольном возрасте, является эффективным способом помочь детям выразить и проработать свои тревоги. Она предоставляет ребенку возможность активно моделировать жизненные ситуации в игровой форме.

Игровая терапия направлена на решение следующих задач:

- профилактика нервно-психических расстройств у дошкольников;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- формирование доверительных отношений с взрослыми и сверстниками;
- снятие психологического напряжения;
- предупреждение и коррекция поведенческих отклонений;
- раскрытие творческих способностей.

Далее рассмотрим арт-терапию, которая использует искусство как средство терапевтического воздействия.

Арт-терапия основана на предположении, что внутренние конфликты и переживания находят отражение в символических образах,

которые могут быть выражены через изобразительное искусство, такое как рисование, лепка или аппликация [19, с. 62].

Основная цель арт-терапии – помочь тревожным детям освободиться от внутренних переживаний.

В процессе арт-терапии ребенок создает продукты творчества, что позволяет:

- выразить свои чувства и переживания вовне;
- понять и разобраться в своем внутреннем мире;
- удовлетворить потребность в общении через творчество;
- познавать окружающий мир, символически представляя его в рисунках, историях, сказках и поделках.

Арт-терапия, в различных ее формах, служит мощным инструментом для самовыражения, углубленного понимания себя и личностного роста [13]. Одним из таких методов является изотерапия, или терапия посредством изобразительного искусства, в частности рисования.

Изотерапия находит применение в профилактике и коррекции психологических трудностей у детей, таких как повышенная тревожность, проблемы с адаптацией и внутренние конфликты. Рисование и другие виды художественного творчества помогают ребенку лучше понять себя, свободно выражать свои мысли и чувства, и оставаться самим собой. Ключевым преимуществом является возможность избавления от негативных эмоций через творчество. Изобразительное искусство позволяет не только отражать окружающий мир, но и создавать желаемую реальность.

Изотерапия, применяемая в образовательном процессе, помогает участникам улучшить эмоциональное состояние, развить навыки саморефлексии и самоконтроля, а также раскрыть творческий потенциал и эстетическое восприятие. Для достижения этих целей используются разнообразные упражнения, такие как:

- самопознание и самовыражение;

- развитие воображения и творческого мышления;
- формирование позитивных качеств и уверенности в себе;
- сенсорное восприятие и развитие мелкой моторики.

Эти упражнения направлены на то, чтобы через творчество помочь участникам лучше понять себя, свои чувства и окружающий мир.

Процесс изотерапии обычно включает следующие этапы:

- ознакомление: ребенок исследует окружающую обстановку и выбирает материалы для творчества;
- выбор темы: определяется тема для рисования или другого вида творческой деятельности;
- поиск формы: ребенок ищет способ выразить свои мысли и чувства через выбранный вид искусства;
- развитие формы: происходит углубленное самовыражение и раскрытие темы;
- символическое разрешение: проблемная ситуация находит свое разрешение в символической форме через творчество.

При оценке работ ребенка акцент делается не на его навыках рисования или лепки. Гораздо важнее то, как он выражает свои чувства и переживания, используя различные художественные средства, такие как цвет, размер и форма.

Сказкотерапия – это метод, который использует сказки для решения личных проблем, особенно связанных с тревожностью. Она также способствует развитию творческого мышления и улучшению межличностных отношений [18].

Сказкотерапия предлагает несколько подходов:

- метафорическое восприятие: сказка вызывает личные ассоциации, которые затем обсуждаются;
- рисунок по мотивам: рисование по сказке позволяет выразить свободные ассоциации, которые анализируются;

- анализ персонажей: обсуждение поступков и мотивов героев помогает выявить ценности и систему оценок человека (хорошо/плохо);
- ролевая игра: проигрывание эпизодов сказки позволяет прочувствовать и отреагировать на важные эмоции;
- сказка как притча: использование сказки для намека на возможные решения проблем.

Сказкотерапия – это инструмент, помогающий детям лучше понимать свои эмоции и управлять ими, анализировать поступки, сопереживать другим, формировать позитивное отношение к себе, развивать внимательность и осознанность в принятии решений и ответственности за них. На занятиях используются различные игровые упражнения, такие как:

- игры на развитие эмпатии и позитивного мышления;
- игры на развитие воображения и творческого мышления;
- игры на развитие навыков принятия решений и ответственности.

Эти упражнения помогают детям в игровой форме исследовать различные жизненные ситуации и находить конструктивные решения.

Для индивидуальной или групповой работы подходит любая сказка, которую читают вслух.

Сказка, предлагаемая ребенку, должна соответствовать следующим критериям:

- не содержать готового решения;
- отражать актуальную проблему ребенка, замаскированную в сказочных образах;
- побуждать ребенка к самостоятельному анализу причин и следствий.

Музыкотерапия – это терапевтический метод, основанный на использовании музыки для улучшения эмоционального, психологического и физического состояния. Она применяется как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами для повышения их эффективности.

Музыкотерапия показана при тревожности, эмоциональных проблемах, страхах, нарушениях речи и движения, психосоматических заболеваниях, поведенческих отклонениях и трудностях в общении [39].

Музыкотерапия направлена на работу над преодолением негативных эмоциональных реакций, таких как гнев и тревога, путем развития навыков саморегуляции, снижения эмоционального напряжения и формирования более конструктивных моделей поведения.

В работе с детьми музыкотерапия направлена на:

- создание доверительной атмосферы и преодоление психологических барьеров;
- установление контакта между ребенком и взрослым;
- развитие коммуникативных и творческих способностей;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- обеспечение возможности для выражения и проработки эмоций;
- развитие эмпатии и способности к сопереживанию;
- укрепление отношений и развитие навыков межличностного общения;
- организацию увлекательной деятельности (музыкальные игры, пение, танцы);
- успокоение гиперактивных детей и раскрытие потенциала замкнутых и тревожных детей.

Музыкотерапия особенно эффективна для профилактики нарушений общения у детей.

Музыкотерапия часто открывает каналы коммуникации, когда другие подходы оказываются неэффективными. Музыка создает безопасное и деликатное пространство, помогая снизить тревогу, страх и напряжение [6; 18].

Далее рассмотрим куклотерапию – этот метод, являясь разновидностью арт-терапии, опирается на способность ребенка идентифицировать себя с любимыми персонажами из мультфильмов,

сказок или с игрушками. Кукла выступает в роли посредника в общении между ребенком и взрослым (психологом, воспитателем или родителем).

Куклотерапия направлена на то, чтобы помочь детям справиться с травмирующими переживаниями, укрепить их эмоциональное состояние, улучшить навыки общения и взаимодействия с другими, развить понимание себя и разрешить внутренние конфликты через совместное творчество.

Дети, осваивая мир и социальные взаимодействия, переносят свой опыт в игровые ситуации, где куклы часто становятся объектом для проецирования социальных ролей и отношений [39 с.204].

Куклотерапия эффективно применяется для профилактики и коррекции тревожности, страхов, снятия напряжения и поведенческих проблем. Кроме того, она помогает разрешать конфликты, улучшать адаптацию и работать с детьми, пережившими эмоциональную травму.

Один из способов проведения куклотерапии – совместная постановка спектакля, в котором используется, например, любимая игрушка ребенка. Сюжет спектакля может отражать травмирующую ситуацию. Проигрывая эту ситуацию с помощью куклы, ребенок получает возможность увидеть способы ее преодоления. В процессе разыгрывания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает, достигает пика, а затем сменяется эмоциональными или поведенческими реакциями, что приводит к снятию нервного напряжения [39].

Песочная терапия – это метод арт-терапии, в котором ключевым элементом является работа с песком. Для проведения сеанса необходима специальная песочница (ящик или поднос с песком), коллекция миниатюрных фигурок и вода. В процессе игры в песочнице ребенок получает возможность проиграть различные ситуации, что позволяет ему дистанцироваться от проблемы и увидеть ее с другой перспективы. Это способствует лучшему пониманию происходящего и поиску эффективных решений.

Песочная терапия эффективна для профилактики тревожности, внутреннего напряжения, конфликтов и агрессивного поведения. Кроме того, она помогает раскрыть потенциал ребенка, выявить его проблемы во взаимоотношениях с близкими и определить стратегии преодоления трудностей.

К. Юнг, основоположник песочной терапии, утверждал, что этот метод позволяет придать видимую форму травматическому опыту, который сложно разрешить обычными способами. Создавая мир в песочнице, ребенок находит решение, которое исходит из его бессознательного.

В контексте детского сада песочная терапия может быть полезна в период адаптации. Она помогает воспитателю установить доверительные отношения с ребенком, снизить его психическое напряжение и, как следствие, сократить период адаптации. Кроме того, песочная терапия способствует усвоению норм и правил поведения в группе и обучению позитивным способам реагирования на травмирующие ситуации, например, разлуку с родителями [51].

В заключение, песочная терапия обладает значительным потенциалом в работе с деструктивным поведением старших дошкольников и может быть ценным дополнением к педагогическим методам. Игры с песком оказывают комплексное положительное воздействие: от снижения тревожности и нормализации социального поведения до укрепления детско-родительских связей и формирования у ребенка ощущения защищенности и поддержки.

Танцевальная терапия, являясь одним из направлений арт-терапии, использует движения тела для работы с эмоциональным состоянием человека. Этот метод может быть эффективен в профилактике тревожности, напряжения, неврозов и других эмоциональных проблем у детей. Кроме того, танцевальная терапия способствует развитию

коммуникативных навыков, что особенно полезно для детей, испытывающих трудности в общении и взаимодействии со сверстниками.

В танцевальной терапии используются различные упражнения, включающие:

- разогрев: активизация и подготовка тела к движению через акцент на отдельные части тела;
- имитация: двигательные упражнения, вдохновленные образами животных, выполняемые под расслабляющую музыку;
- зеркальное отражение: упражнение, направленное на развитие эмпатии, самопринятия и принятия других через отражение движений партнера;
- круговой танец: традиционная форма танца, способствующая ощущению безопасности, принадлежности к группе и укреплению групповой сплоченности;
- релаксация: завершающее упражнение, направленное на снятие напряжения, успокоение и настрой на позитивный лад;
- спонтанное движение: предоставление участникам возможности для свободного самовыражения через танец и экспериментирования с собственным телом;
- совместный танец: упражнение, направленное на развитие самосознания, взаимодействия и сопереживания в группе.

Движение, особенно танец, оказывает значительное влияние на наше эмоциональное состояние. Танцы стимулируют выработку «гормонов счастья» (эндорфинов) и снижают уровень стресса (кортизола), улучшая общее самочувствие. Они позволяют выражать эмоции через тело, даже если мы не можем их осознать на уровне слов. Например, резкие движения могут помочь выплеснуть гнев, а плавные – расслабиться. Танцевально-двигательная терапия эффективно используется в психологии для работы с травмами и эмоциональными блоками.

Формы профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Для профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста применяются различные формы работы:

– коллективная форма: предполагает взаимодействие со всей группой детей одновременно, часто используется на занятиях;

– групповая форма: позволяет работать с небольшими группами детей, сформированными по определенным критериям (например, уровень развития или пол). Это повышает эффективность и разнообразие занятий, а также способствует разрешению конфликтов и установлению взаимоотношений;

– парная форма: предполагает работу детей в парах, что способствует сплочению, развитию навыков взаимодействия и общения. Пары могут формироваться как педагогом, так и по желанию детей.

Индивидуальный подход считается наиболее эффективным способом работы с ребенком, поскольку позволяет учитывать его уникальные особенности и потребности. К сожалению, в образовательных учреждениях, где необходимо охватить большое количество детей, реализация индивидуальной работы представляет значительные трудности.

Подводя итог обзора методов и форм профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста, можно заключить следующее:

– существует широкий спектр методов и форм, предназначенных для профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

– к числу методов относятся игровая терапия и арт-терапия, включающая в себя такие направления, как изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, песочная терапия и танцевальная терапия;

– все эти методы направлены на снижение тревожности, эмоционального напряжения и страха перед окружающими, а также на повышение самооценки, коррекцию поведенческих проблем, улучшение

взаимодействия с окружающим миром и формирование близких отношений в группе;

– среди форм профилактической работы выделяют коллективную, групповую, парную и индивидуальную формы.

Детская тревожность – это не просто эпизодическое беспокойство, а постоянное состояние, которое становится частью личности ребенка. Он склонен часто переживать и тревожиться, даже когда для этого нет видимых причин. Эта повышенная тревожность влияет на его поведение и деятельность в самых разных ситуациях. Считается, что корни детской тревожности лежат во внутренних конфликтах, которые ребенок не может разрешить.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показал, что проблема тревожности детей к обучению в школе на сегодняшний день остается актуальной.

Решая первую и вторую задачи исследования, мы рассмотрели проблемы тревожности детей к обучению в школе в исследованиях таких авторов, как А.М. Прихожан, А.И. Захаров, В.М. Астапов, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина, Я. Йирасека, А.В. Запорожец, Е.Е. Кравцова, Г.Г. Кравцов, пришли к выводу, что беспокойство по незначительным поводам у дошкольников может быть признаком индивидуальной психологической особенности, называемой тревожностью.

В первой главе представлен анализ существующих теоретических и методологических подходов к исследованию профилактики эмоциональных состояний старших дошкольников средствами арт-терапии.

Рассмотрены классические и современные психологические теории, объясняющие особенности эмоционального развития в детском возрасте, а

также фундаментальные подходы к пониманию структуры, функций и взаимосвязи эмоций с психическими процессами и личностными характеристиками.

Проанализированы как теоретические, так и практические методы профилактики эмоциональной сферы дошкольников, а также изучены различные направления арт-терапии, их потенциал и специфика применения в работе с детьми дошкольного возраста для решения задач профилактики эмоциональных проблем.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Первичная диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Перед началом исследования важно провести первичную оценку тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Что представляет собой диагностика, исходя из определения:

Диагностика, в контексте исследования тревожности у детей, представляет собой комплекс методов и инструментов, направленных на выявление и измерение уровня тревожности, а также других возрастных и социально-психологических особенностей, которые могут быть связаны с тревожностью у конкретного ребенка или группы детей старшего дошкольного возраста [9].

Цели: Оценка уровня тревожности ребенка для выявления потенциальных проблем и разработки стратегий помощи.

Задачи:

- ознакомиться с существующими методами и инструментами оценки тревожности (тесты, опросники, шкалы);
- определить наиболее подходящий инструмент оценки тревожности;
- обеспечить комфортную и доверительную атмосферу во время диагностики;
- обработать полученные данные в соответствии с ключом к выбранному инструменту;
- сформулировать заключение об уровне тревожности ребенка;
- зафиксировать результаты диагностики;
- анализ факторов, способствующих возникновению и поддержанию тревоги;
- разработка и реализация программ по снижению тревожности.

Таблица 2 – Спецификация критериев, показателей и методик уровня тревожности у дошкольников

Критерии	Показатели	Методика
трудности со сном; частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности	15-20 баллов высокий уровень тревожности 7-14 баллов средний уровень тревожности 1-6 баллов низкий уровень тревожности	тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен
боязнь любых, даже незначительных перемен; серьёзность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться); частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации.	Менее 3 баллов - позитивное психическое мышление 4-6 баллов - негативное психическое состояние низкой степени 7-9 баллов - негативное психическое состояние средней степени Более 9 баллов - негативное психическое состояние высокой степени	методика «Паровозик» С.В. Зелиевой
часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дёрганье ногой, обгрызание ногтей и т. д.); Лёгкая расстраиваемость, чрезмерные переживания, капризность, раздражительность, обидчивость, перепады настроения; Страх темноты, высоты,	Менее 5 баллов - отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка От 5-9 баллов - необходимо внимание к этому ребенку От 10-15 баллов - нервное расстройство, но необязательно достигающее стадии заболевания	тест А.И. Захарова
глубины, замкнутых пространств, одиночества, нападений, смерти, потери родителей, незнакомых людей и ситуаций		
часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дёрганье ногой, обгрызание ногтей и т. д.); суетливость и двигательное беспокойство; Легко путается, имеет трудности в сосредоточении; Часто агрессивен, плаксив, обидчив, нетерпелив, потеют руки; Чрезмерно громко или тихо отвечает на вопросы	До 20 баллов - низкий уровень тревожности 20-30 баллов - средний уровень тревожности Более 30 баллов - высокий уровень тревожности	методика Сирса

Продолжение таблицы 2

Часто теряет контроль над собой; Спорит, ругается со взрослыми; Отказывается выполнять правила; Специально раздражает людей; Винит других в своих ошибках; Завистлив, мстителен; Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих	1-6 баллов агрессивность 7-14 баллов агрессивность 15-20 баллов агрессивность	- - -	низкая средняя высокая	анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко
--	--	-------------	------------------------------	--

В данном случае, диагностика позволит:

- выявить наличие тревожности у детей.
- измерить степень выраженности тревожности (например, низкая, средняя, высокая);
- учесть возрастные особенности детей, которые могут влиять на проявление тревожности;
- возможно, учесть социально-психологические факторы, такие как особенности семейного воспитания или адаптация к детскому саду, которые могут быть связаны с тревожностью.

Таким образом, диагностика является важным этапом исследования, позволяющим получить объективные данные о тревожности у детей и использовать их для дальнейшего анализа и разработки рекомендаций.

В исследовании участвовали дети старшего дошкольного возраста, общее количество которых составило 15 человек. Среди них было 7 мальчиков и 8 девочек.

Чтобы обеспечить высокую достоверность оценки, в исследовании применялся комплекс диагностических инструментов. В частности, для выявления различных аспектов тревожности у детей использовались: тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; методика «Паровозик» С.В. Велиевой; тест А.И. Захарова (для оценки родителями тревожности ребенка); методика Сирса (диагностика тревожности через наблюдение); и анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателей). Далее будет представлен подробный анализ каждой из этих методик.

Начнем с теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (Приложение 1), который направлен на определение уровня тревожности ребенка в повседневных ситуациях [3].

Результаты, полученные с помощью данной методики, представлены ниже:

Таблица 3 – Результаты теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Ребенок	Результат, %	Выводы об уровне тревожности
1	70	Высокий
2	30	Средний
3	45	Средний
4	50	Средний
5	30	Средний
6	30	Средний
7	70	Высокий
8	10	Низкий
9	0	Низкий
10	60	Высокий
11	40	Средний
12	10	Низкий
13	10	Низкий
14	70	Высокий
15	70	Высокий

На основании проведенного исследования установлено, что 33% выборки детей демонстрируют высокий уровень тревожности, 40% – средний уровень, и 27% – низкий уровень тревожности.

В качестве инструмента для оценки эмоционального состояния использовалась методика «Паровозик» (С.В. Велиева, Приложение 2), предназначенная для выявления тревожности, особенностей настроения (нормального или пониженного) и наличия страхов, проявляющихся в эмоциональной сфере ребенка [8].

Применение данной методики позволило получить следующие эмпирические данные:

Таблица 4 – Результаты методики «Паровозик» С.В. Велиевой

Ребенок	Результаты (баллы)	Вывод
1	5	Негативное психическое состояние (НПС) низкой степени
2	4	НПС низкой степени
3	7	НПС средней степени
4	4	НПС низкой степени
5	9	НПС средней степени
6	8	НПС средней степени
7	8	НПС средней степени
8	3	Позитивное психическое состояние
9	2	Позитивное психическое состояние
10	3	Позитивное психическое состояние
11	5	НПС низкой степени
12	4	НПС низкой степени
13	7	НПС средней степени
14	2	Позитивное психическое состояние
15	2	Позитивное психическое состояние

Полученные данные свидетельствуют о том, что значительная часть детей испытывает негативные психические состояния различной степени выраженности. При этом, лишь треть детей демонстрирует позитивное психическое состояние.

В исследовании применялся тест А.И. Захарова для оценки уровня тревожности детей (Приложение 3).

Цель: определение уровня детской тревожности с использованием указанной методики [55].

Результаты, полученные при проведении тестирования, следующие:

Таблица 5 – Результаты теста А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Ребенок	Результаты (баллы)	Вывод
1	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
2	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
3	15	Невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
4	5	Необходимо внимание к этому ребенку
5	9	Необходимо внимание к этому ребенку
6	5	Необходимо внимание к этому ребенку
7	6	Необходимо внимание к этому ребенку
8	7	Необходимо внимание к этому ребенку
9	15	Невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
10	5	Необходимо внимание к этому ребенку
11	15	Невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
12	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
13	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
14	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
15	6	Необходимо внимание к этому ребенку

Анализ данных выявил, что почти половина (47%) детей нуждается в повышенном внимании. Кроме того, у 20% детей есть риск развития невроза или уже наблюдаются признаки этого состояния. Лишь у трети (33%) детей отклонения, по-видимому, носят временный характер и обусловлены возрастными особенностями.

С целью определения уровня тревожности у дошкольников была применена методика Сирса (Приложение 4), представляющая собой метод диагностики, основанный на наблюдении. Данная методика разработана для выявления степени тревожности у детей дошкольного возраста [62].

Результаты, полученные в ходе исследования с использованием этой методики, приведены ниже:

Таблица 6 – Результаты методики Сирса

Ребенок	Результаты (баллы)	Вывод
1	10	Низкая тревожность
2	21	Выраженная тревожность
3	25	Выраженная тревожность
4	20	Выраженная тревожность
5	30	Высокая тревожность
6	13	Низкая тревожность
7	22	Выраженная тревожность
8	22	Выраженная тревожность
9	7	Низкая тревожность
10	32	Высокая тревожность
11	26	Выраженная тревожность
12	20	Выраженная тревожность
13	35	Высокая тревожность
14	35	Высокая тревожность
15	35	Высокая тревожность

Результаты свидетельствуют о том, что у большинства детей (80%) наблюдается выраженная или высокая тревожность. В частности, 47% демонстрируют выраженную тревожность, а 33% – высокую, а 20% – низкая.

Для выявления уровня тревожности у дошкольников было использовано приложение 5, содержащее анкету, разработанную Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко. Целью применения этой методики было определение уровня тревожности у детей дошкольного возраста [21].

Далее приводятся результаты, полученные в ходе исследования с использованием данной анкеты.

Таблица 7 – Результаты анкетирования по выявлению тревожного ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Ребенок	Результаты (баллы)	Вывод
1	15	Высокий уровень тревожности
2	7	Средний уровень тревожности
3	13	Средний уровень тревожности
4	8	Средний уровень тревожности
5	6	Низкий уровень тревожности
6	10	Средний уровень тревожности
7	7	Средний уровень тревожности
8	16	Высокий уровень тревожности
9	8	Средний уровень тревожности
10	5	Низкий уровень тревожности
11	15	Высокий уровень тревожности
12	5	Низкий уровень тревожности
13	8	Средний уровень тревожности
14	8	Средний уровень тревожности
15	7	Средний уровень тревожности

Анализ результатов первичной диагностики тревожности у детей среднего дошкольного возраста показал, что распределение уровней тревожности отличается от общепринятых показателей.

В частности, выявлено 28% детей с высоким уровнем тревожности, 45% со средним и 27% с низким. В то время как, согласно общим данным, высокий уровень тревожности наблюдается у 20% детей, средний – у 60%, а низкий – у 20%.

2.2 Программа профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Одним из приоритетных направлений в развитии личности ребёнка и воспитательной работе детского сада является создание условий, предотвращающих возникновение тревожности у детей старшего возраста.

На основании результатов диагностики, выявившей тревожность у детей, предлагается к внедрению разработанный нами комплекс занятий, направленный на профилактику тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа профилактики тревожности включает в себя три ключевых направления:

- укрепление самооценки;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- формирование навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Наш комплекс занятий по профилактике тревожности у детей старшего дошкольного возраста включает в себя упражнения и техники, направленные на:

- расслабление мышц;
- укрепление уверенности в себе;
- формирование навыков самоконтроля в ситуациях, вызывающих беспокойство.

Предлагаемая программа представляет собой специализированный инструмент для профилактической работы с детьми старшего дошкольного возраста, испытывающие различные уровни тревожности. В то время как существующие подходы часто включают упражнения по профилактике тревожности в рамках более широкой работы с эмоциональной сферой, данная программа фокусируется исключительно на преодолении детских тревожностей.

Первый этап программы – диагностика, целью которой является оценка и анализ психологического благополучия детей. В рамках этого этапа были ранее проведены следующие диагностические процедуры:

- тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен;
- методика «Паровозик» С.В. Велиевой;
- тест А.И. Захарова (для оценки родителями тревожности ребенка);
- методика Сирса (диагностика тревожности через наблюдение);

– анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателей).

Второй этап - распространение информации. Родители и педагоги получают полную информацию о выявленных нарушениях развития у детей, а также практические рекомендации и памятки по работе с тревожными детьми.

Третий этап – профилактическая работа. Проводятся мероприятия, направленные на профилактику психологических проблем у детей.

Четвертый этап – оценка эффективности. Анализируется, насколько успешной оказалась проведенная профилактическая работа.

Программа включает:

Дыхательные упражнения и релаксацию: для подготовки к деятельности и снятия напряжения.

Концентрацию: для развития осознанности через фокусировку на ощущениях и эмоциях.

Функциональную музыку: для успокоения и переключения внимания.

Игротерапию и телесную терапию: для снижения напряжения, тревожности и мышечных зажимов.

Арт-терапию: для работы с разными видами тревожности, повышения уверенности и развития мелкой моторики.

Основные принципы организации занятий:

Безусловное принятие: Ребенок принимается со всеми его особенностями и индивидуальностью.

Естественный темп: Игровой процесс развивается в комфортном для ребенка ритме, без искусственного ускорения или замедления.

Постепенное погружение и выход: Работа с травмирующими ситуациями осуществляется поэтапно, с бережным введением и выводом из темы.

Ритуальность: Начало и завершение каждого занятия оформляются в виде ритуалов, что создает у ребенка чувство стабильности, предсказуемости и завершенности.

Самостоятельность в игре: Взрослый не вмешивается в ход игры комментариями, позволяя ребенку свободно выражать себя.

Свобода импровизации: Каждая игра предоставляет ребенку пространство для творчества и внесения собственных изменений.

Рассмотрим упражнения в арт - терапии:

Изотерапия, которая помогает улучшить эмоциональное состояние, развить навыки саморефлексии и самоконтроля, а также раскрыть творческий потенциал и эстетическое восприятие, использованы следующие упражнения:

- самопознание и самовыражение: «Рисование себя любимого», «Автопортрет», «Я и море», «Мое настроение», «Красивое имя (контур)», «Моя семья», «Ладошка»;
- развитие воображения и творческого мышления: «Стройка», «Натуралисты», «Коллаж заколдованный опушки», «Рисование волшебного сна», «Техника каракулей»;
- формирование позитивных качеств и уверенности в себе: «Азбука смелости», «Самое-самое», «Волшебные зеркала», «Солнышко-трудяга», «Портрет смелого человека», «Мой герой», «Мое взрослое будущее»;
- сенсорное восприятие и развитие мелкой моторики: «Угадай что спрятано в крупе».

Сказкотерапия, которая помогает детям лучше понимать свои эмоции и управлять ими, анализировать поступки, сопереживать другим, формировать позитивное отношение к себе, развивать внимательность и осознанность в принятии решений и ответственности за них, были рассмотрены следующие игровые упражнения:

- игры на развитие эмпатии и позитивного мышления: «Добрая волшебница и ее коробочка», «Закончи весело», «Я начну, а ты закончи»,

«Солнце-работяга», «Дедушка и внучек», «Сказка о настроении», «Приятные воспоминания»;

– игры на развитие воображения и творческого мышления: «Небылицы на опушке», «Сказка по кругу», «Волшебное путешествие», «Достань звезду»;

– игры на развитие навыков принятия решений и ответственности: «Как быть», «Братцы», «В лесу», «На реке», «Прими решение».

Примеры музыкотерапевтических техник:

«Звуки моего настроения» - это групповое занятие, где участники активно используют шумовые инструменты для выражения своих эмоций. Дети учатся озвучивать стихи, играть в ансамбле и создавать собственные короткие музыкальные зарисовки, отражая свое текущее состояние и звуковые ассоциации.

«Волшебный шарф для сосредоточения» - это упражнение разработано специально для детей, склонных к гиперактивности и имеющих трудности с концентрацией внимания. Оно предполагает индивидуальную работу, направленную на развитие навыков успокоения и фокусировки.

«Морское дно» (упражнение на релаксацию) - это упражнение, предназначенное для детей старшего дошкольного возраста, использует композицию Клода Дебюсси «Лунный свет»: Дети свободно располагаются в зале. Педагог сопровождает музыку словами, создавая атмосферу погружения, после упражнения детям предлагается запечатлеть возникшие образы на бумаге под ту же музыку. Затем музыкальный руководитель анализирует рисунки, обращая внимание на цвета, насыщенность линий и силу нажима, чтобы выявить скрытое эмоциональное напряжение, недовольство или агрессию и наметить пути их коррекции в дальнейших занятиях.

«Зернышко роста» (упражнение на релаксацию и развитие певческого дыхания) - цель этого упражнения – достижение релаксации и

тренировка певческого дыхания. Музыкальный руководитель предлагает детям представить, как они сажают зернышко на ладошку. Дети выполняют это действие, произнося звук «динь!», а затем заботятся о его росте:

1. Поливают дождем - имитируют голосом звуки капель.
2. Согревают солнышком - поют звук «а» на высокой ноте.

Музыкальный педагог, продолжая повествование, направляет действия детей:

- рост зернышка: дети, изображая рост, протяжно поют звук «а», постепенно усиливая его (крещендо).
- распускающийся цветок: дети, представляя цветок на ладонях, раскрывают их, улыбаются и любуются воображаемым цветком.
- аромат цветка: дети медленно и глубоко вдыхают воздух носом, а затем выдыхают его ртом, произнося звук «ха».

Это упражнение помогает уравновесить эмоциональное состояние всех детей в группе, особенно тех, кто испытывает трудности с самоконтролем и реагирует на ритм жизни группы более остро.

Упражнение «Цветная музыка» рекомендуется для создания определенного настроения у детей. В упражнении используются элементы цветотерапии, так как задействованы предметы разных цветов.

Выбор музыки и цветовой гаммы реквизита для упражнения будет определяться желаемым настроением. Например, для достижения успокаивающего эффекта, музыкальный руководитель может предложить детям импровизированный танец под вальс с использованием шелковых шарфов синих, голубых или зеленых оттенков. Для стимулирования активности, наоборот, подойдет энергичная, ритмичная музыка и яркие реквизиты, такие как желтые или красные ленты и платочки.

Задачи упражнения: нормализация дыхания, расслабление мышц горла.

Куклотерапия направлена на преодоление негативных эмоций, укрепление психологического благополучия и улучшение адаптационных способностей. В групповых занятиях, где центральное место занимает любимый персонаж, куклотерапия способствует разрешению конфликтов через разыгрывание историй.

Существует множество видов кукол, каждый из которых имеет свои особенности:

- перчаточные куклы часто применяются в детских театральных постановках и для иллюстрации сказок;
- мимирующие куклы помогают развивать самоконтроль, навыки общения и эмоциональную выразительность. Они могут иметь одно или несколько лиц, позволяя ребенку экспериментировать с различными эмоциями, или быть безликими, стимулируя фантазию. С их помощью также возможно разрешение конфликтных ситуаций;
- куклы-марионетки способствуют развитию мелкой моторики и общей координации. Они дают возможность безопасно выражать подавленные эмоции и чувства. Управляя марионеткой, ребенок учится ответственности за ее действия, осознает причинно-следственные связи и находит адекватные телесные проявления для своих состояний, а также тренирует внимание и концентрацию;
- теневые куклы: Эти куклы, обычно сделанные из темного картона или бумаги, используются в теневом театре, особенно для помощи детям в преодолении страхов. Проецируя страх на куклу и взаимодействуя с ней в теневом театре, ребенок получает возможность контролировать ситуацию. Страх, который обычно невидим и пугающ, становится осозаемым и менее угрожающим. Ребенок может манипулировать куклой, представляющей его страх, как ему угодно, даже уничтожить ее. Это дает ребенку чувство власти и помогает снизить эмоциональную напряженность, связанную со страхом. В этом заключается терапевтический эффект теневого театра и кукол.

– пальчиковые куклы: самый простой вариант – это шарики от пинг-понга или яичная скорлупа с нарисованными лицами и персонажами. Также их можно сделать из плотного картона в виде цилиндров, подходящих по размеру к детским пальцам.

– веревочные куклы: эти куклы, часто размером с ребенка, универсальны и полезны для решения проблем с самоидентификацией, общением и тревожностью.

– плоскостные куклы: вырезанные из картона или фанеры, эти куклы помогают детям с проблемами в общении, поведении и самовосприятии. Часто они имеют сменные лица, отражающие разные эмоции.

– объемные куклы: традиционно используются для ролевых игр и часто бывают размером с человека.

– мягкие куклы: давно применяются в образовательных и терапевтических целях для детей и взрослых. Они помогают детям выражать эмоции и справляться с травмами. Например, дети, пережившие насилие, могут разыгрывать свой опыт с помощью мягких кукол, чтобы понять и осмыслить произошедшее. Мягкие куклы также способствуют развитию социальных навыков, повышению самооценки и снижению стресса и тревожности.

Песочная терапия развивает мышление и моторику, творчество и фантазию, общение и эмоции. Рассмотрим несколько игр с песком:

«Кондитерская на пляже» – лепим из песка пирожные и тортики, используя формочки. Устраиваем чаепитие для игрушек и взрослых, представляя, что это настоящее кафе. Учимся играть вместе, придумывать истории и считать «выручку» от продажи песочных сладостей;

«В поисках пиратского клада» - прячем в песке «сокровища» – красивые ракушки и блестящие бусины. Рисуем на песке карту, чтобы найти спрятанный клад. Делимся на команды и соревнуемся, кто быстрее отыщет все сокровища;

«Песочная магия» – делаем из песка одинаковые куличики. Проводим эксперимент: добавляем в куличики разное количество воды. Смотрим, как меняется форма песка в зависимости от количества воды.

Танцевальная терапия помогает детям развиваться физически и эмоционально, улучшая координацию, моторику, самоконтроль и формируя позитивное отношение к своему телу. Были продемонстрированы следующие игры в данной терапии:

«Сидячий танец» – эта игра, также известная как «зеркальный танец» или «игра-повторялка», предназначена для разогрева и создания позитивной атмосферы. Игра часто проводится в начале занятия как часть ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Она помогает участникам, которым бывает сложно сразу включиться в активное движение, начать двигаться в комфортном положении сидя. Основная цель – разбудить тело и эмоции, снять напряжение в группе и настроить всех на продуктивную работу. Подходит любая ритмичная музыка среднего темпа.

«Групповые трансформации»: цель игры – стимулировать взаимодействие и взаимопонимание между участниками, а также развить их пространственную ориентацию. В качестве музыкального сопровождения используется ритм.

«Сцепленная цепочка»: Цель игры – исследовать возможности установления контакта и взаимодействия внутри группы. Подходит любая ритмичная музыка, например, «диско», умеренно-среднего темпа.

«Застывшие фигуры»: Цель игры – помочь участникам снять внутренние зажимы, развить самоосознание и самопонимание, а также высвободить эмоции. Подходит веселая, зажигательная музыка с ярко выраженным ритмом, любого стиля и быстрого темпа.

«Крылья» – помочь участникам успокоиться, нормализовать дыхание, почувствовать себя увереннее в окружающей обстановке и наладить контакт друг с другом.

«Лебединое озеро» – позволить каждому участнику лучше понять свой собственный стиль танца и раскрыть себя через движение. Развить способность к спонтанным танцевальным импровизациям.

«Хоровод-знакомство» – укрепить чувство единства, общности и принадлежности к группе. Стимулировать участников к началу общения и построению отношений.

«Танцевальный ринг» – способствовать взаимной поддержке и сотрудничеству внутри группы. Обогатить танцевальные навыки и выразительные возможности участников.

«Море волнуется» – побудить участников проявлять активность и проявлять инициативу в общении с другими. Способствовать лучшему пониманию друг друга.

Организация пространства и структура занятий.

Занятия отличаются гибкостью и могут быть наполнены разнообразным содержанием. Дети располагаются в кругу, что способствует открытому общению, создает ощущение единства, завершенности и гармонизирует отношения, облегчая взаимопонимание. Круг символизирует целостность и равенство всех участников.

Программа занятий состоит из трех взаимосвязанных блоков, каждый из которых направлен на достижение определенных целей:

Блок 1: Развлекательно-контактный (1 занятие). Основная цель - сплочение группы и создание атмосферы доверия и безопасности. Занятие включает в себя игры и упражнения, способствующие установлению контакта между участниками.

Блок 2: Профилактико-обучающий (6 занятий). Этот блок фокусируется на профилактике эмоциональных проблем (таких как страхи, тревожность и неуверенность) и обучении новым навыкам.

Блок 3: Развлекательно-обучающий с контролем. Этот блок сочетает в себе развлекательные и обучающие элементы, а также включает в себя контрольный этап для оценки эффективности проведенной

профилактической работы. Оценка проводится с использованием тех же диагностических инструментов, которые применялись ранее. Результаты сравниваются и фиксируются в психологических картах для отслеживания динамики изменений.

Структура игрового занятия

Каждое занятие имеет четкую структуру, включающую следующие этапы:

- ритуал приветствия (3 минуты): начало занятия, направленное на создание позитивного настроя.
- разминка (8 минут): подготовка к основной части занятия.
- профилактико-развивающий этап (10 минут): основная часть занятия, направленная на профилактику и развитие.
- подведение итогов (6 минут): обсуждение результатов занятия и закрепление полученных знаний.
- ритуал прощания (3 минуты): завершение занятия.

Конечная цель – снижение общего уровня тревожности у детей.

Таблица 8 – Комплекс занятий по профилактике тревожности у детей старшего дошкольного возраста

№	Занятие	Форма	Методы
1	«Мы хорошие ребята»	Групповая	Игра
2	«Мы вместе»	Групповая	Игра
3	«Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной»	Групповая	Игра
4	«Друг без друга мы не можем»	Групповая	Игра
5	«Волшебство»	Групповая	Игра
6	«Наши мамы любят нас»	Групповая	Игра
7	«Зверята»	Групповая	Игра
8	«Мы уже большие»	Групповая	Игра

Давайте более детально рассмотрим первое занятие из программы по профилактике тревожности у детей старшего дошкольного возраста, а именно занятие под названием «Мы хорошие ребята».

Основная цель этого занятия: формирование позитивной и комфортной атмосферы, которая поможет уменьшить уровень тревожности у детей.

Задачи, которые решаются в ходе занятия:

- освобождение от накопившегося эмоционального и физического напряжения;
- развитие навыков самоконтроля и организованности;
- формирование позитивного настроения и положительных эмоций;
- укрепление чувства уверенности в собственных силах.

Игровые элементы, используемые на занятии (см. Приложение 6).

Ожидаемый результат: После занятия в группе детского сада сформируется атмосфера безопасности и взаимного доверия, что поможет детям чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Занятие «Мы вместе»:

Цель: Уменьшение тревожности у детей.

Задачи:

- достижение физического расслабления;
- совершенствование навыков общения и взаимодействия;
- укрепление самооценки и веры в свои возможности;
- формирование умения справляться с трудностями;
- стимулирование непринужденности и свободы самовыражения.

Данное занятие предусматривает использование игровых методик, а именно игр (см. Приложение 7).

Ожидаемым результатом является развитие коммуникативных навыков у детей и, как следствие, снижение уровня их тревожности.

Занятие «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной» - цель: создание благоприятной среды для снижения уровня тревожности у детей посредством игровых упражнений.

Задачи:

- достижение физического расслабления и снятие мышечных зажимов;
- формирование чувства единства и взаимоподдержки в группе;
- укрепление позитивного самовосприятия и повышение самооценки;
- обучение детей стратегиям преодоления препятствий и трудностей.

Используемые игры предусмотренные в данном занятии.

Планируемый итог: Укрепление межличностных связей и формирование сплочённой группы, что, в свою очередь, способствует снижению тревожности у участников.

Тема занятия: «Друг без друга мы не можем»

Основная цель: Сформировать в группе детского сада атмосферу взаимного доверия и поддержки, что поможет детям чувствовать себя более спокойно и уверенно.

В ходе занятия решаются следующие задачи:

- помочь детям расслабиться и снять мышечное напряжение;
- способствовать развитию чувства доверия к сверстникам;
- повысить самооценку и уверенность в собственных силах;
- научить детей справляться с трудностями и препятствиями.

Игровые методы: Занятие включает в себя игры, направленные на сплочение коллектива и развитие доверия.

Планируемый результат: Дети станут более открытыми, доверчивыми и уверенными в себе, что приведет к снижению уровня тревожности и улучшению психологического климата в группе.

Занятие «Волшебство»: Путь к спокойствию и уверенности. Основная цель занятия – помочь детям справиться с тревожностью. Для достижения этой цели используются игровые методы, направленные на:

- расслабление мышц и снятие физического напряжения;

– укрепление взаимоотношений в группе и развитие чувства принадлежности;

– повышение уверенности в себе и раскрытие потенциала каждого ребенка;

– развитие спонтанности и раскованности.

В результате занятия ожидается создание атмосферы тепла и взаимопонимания в группе, что положительно скажется на эмоциональном состоянии детей и снизит уровень их тревожности (см. Приложение 8).

Занятие «Наши мамы любят нас» разработано для создания благоприятной психологической обстановки, в которой дети смогут почувствовать себя более расслабленно и уверенно.

Основная цель – снижение уровня тревожности. Для достижения этой цели используются игры.

В результате занятия дети должны почувствовать себя более спокойными, раскованными и уверенными в себе.

«Зверята»: Занятие для снижения тревожности у детей через игровые упражнения.

Цель: Снижение уровня тревожности у детей.

Задачи:

– помочь детям расслабиться и снять напряжение (эмоциональное и мышечное);

– создать позитивную и безопасную атмосферу в группе;

– укрепить доверие между детьми;

– повысить уверенность в себе и самооценку;

– развить навыки свободного выражения себя.

Используемые игры: Занятие включает в себя игры, имитирующие поведение животных.

Ожидаемый эффект: Дети чувствуют себя более расслабленно, уверенно и комфортно в группе, что способствует снижению тревожности.

Занятие «Мы уже большие» представляет собой мероприятие, направленное на профилактику и снижение тревожности у детей.

Целью занятия является создание благоприятных условий для уменьшения тревожных проявлений. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие раскованности и уверенности в себе;
- формирование навыков преодоления трудностей;
- стимулирование осознания детьми своих положительных качеств.

Предполагаемый результат - создание условий, способствующих снижению уровня тревожности у детей. Данное занятие является частью комплексной программы по профилактике тревожности у детей старшего возраста, разработанной на основе теоретического анализа и эмпирических данных.

2.3 Повторная диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Перед началом исследования мы отметили, что важно провести первичную оценку тревожности у детей старшего дошкольного возраста, спустя некоторое время, мы осуществили повторную диагностику, чтобы понаблюдать динамику профилактики тревожности.

Чтобы обеспечить высокую достоверность оценки, в исследовании применялся комплекс диагностических инструментов. В частности, для выявления различных аспектов тревожности у детей использовались: тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; методика «Паровозик» С.В. Велиевой; тест А.И. Захарова (для оценки родителями тревожности ребенка); методика Сирса (диагностика тревожности через наблюдение); и анкета Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателей). Далее будет представлен подробный анализ каждой из этих методик.

Начнем с теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, который направлен на определение уровня тревожности ребенка в повседневных ситуациях. Результаты, полученные с помощью данной методики, представлены ниже:

Таблица 9 – Результаты теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Ребенок	Результат первичной диагностики, %	Повторная диагностика, %	Выводы об уровне тревожности
1	70	50%	Средний
2	30	30%	Средний
3	45	30%	Средний
4	50	40%	Средний
5	30	30%	Средний
6	30	30%	Средний
7	70	50%	Средний
8	10	10%	Низкий
9	0	0%	Низкий
10	60	50%	Средний
11	40	30%	Средний
12	10	0%	Низкий
13	10	0%	Низкий
14	70	50%	Средний
15	70	50%	Средний

На основании проведенного повторного исследования выявлено, что у тех детей, которые имели высокий уровень тревожности демонстрируют положительную динамику и идут на улучшение.

В качестве инструмента для оценки эмоционального состояния использовалась методика «Паровозик» (С.В. Велиева), предназначенная для выявления тревожности, особенностей настроения (нормального или пониженного) и наличия страхов, проявляющихся в эмоциональной сфере ребенка.



Рисунок 2 – Динамика первичного и повторного результатов теста тревожности

Применение повторной методики позволило получить следующие эмпирические данные:

Таблица 10 – Повторные результаты методики «Паровозик» С.В. Велиевой

Ребенок	Результаты (баллы)	Повторная диагностика	Вывод
1	5	3	Позитивное психическое состояние
2	4	3	Позитивное психическое состояние
3	7	4	НПС низкой степени
4	4	2	Позитивное психическое состояние
5	9	6	НПС низкой степени
6	8	5	НПС низкой степени
7	8	5	НПС низкой степени
8	3	3	Позитивное психическое состояние
9	2	2	Позитивное психическое состояние
10	3	3	Позитивное психическое состояние
11	5	3	Позитивное психическое состояние
12	4	3	Позитивное психическое состояние
13	7	5	НПС низкой степени

Продолжение таблицы 10

14	2	2	Позитивное психическое состояние
15	2	2	Позитивное психическое состояние

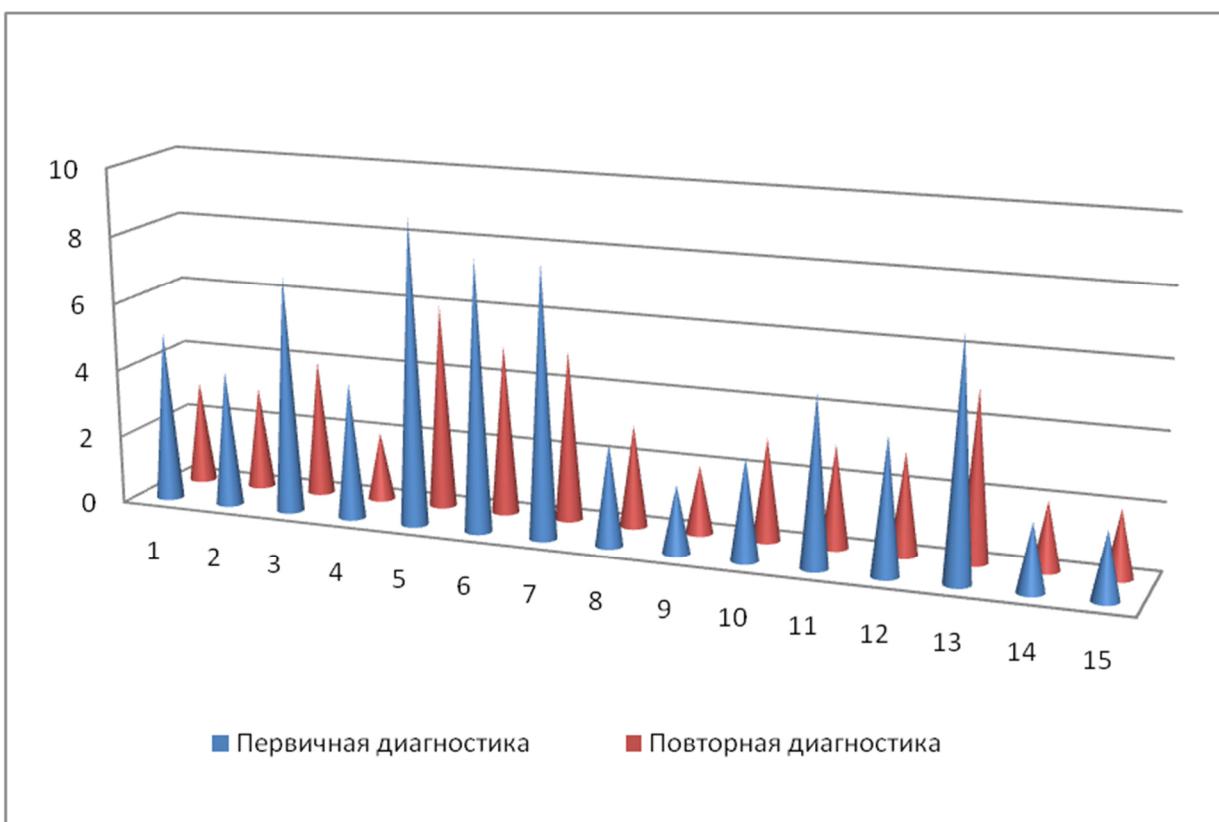


Рисунок 3 – Динамика первичного и повторного результатов методики «Паровозик» С.В. Велиевой

Полученные данные свидетельствуют о том, что у 10 учащихся из негативного психического состояния перешло в позитивное.

В исследовании повторно применился тест А.И. Захарова для оценки уровня тревожности детей. Результаты, полученные при проведении тестирования, следующие:

Таблица 11 – Повторные результаты теста А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Ребенок	Результаты первичной диагностики (баллы)	Повторная диагностика	Вывод
1	4	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
2	3	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
3	15	7	Необходимо внимание к этому ребенку
4	5	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
5	9	5	Необходимо внимание к этому ребенку
6	5	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
7	6	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
8	7	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
9	15	8	Необходимо внимание к этому ребенку
10	5	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
11	15	9	Необходимо внимание к этому ребенку
12	4	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
13	4	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
14	4	4	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка
15	6	3	Отклонения несущественны и являются выражением происходящих возрастных особенностей ребенка

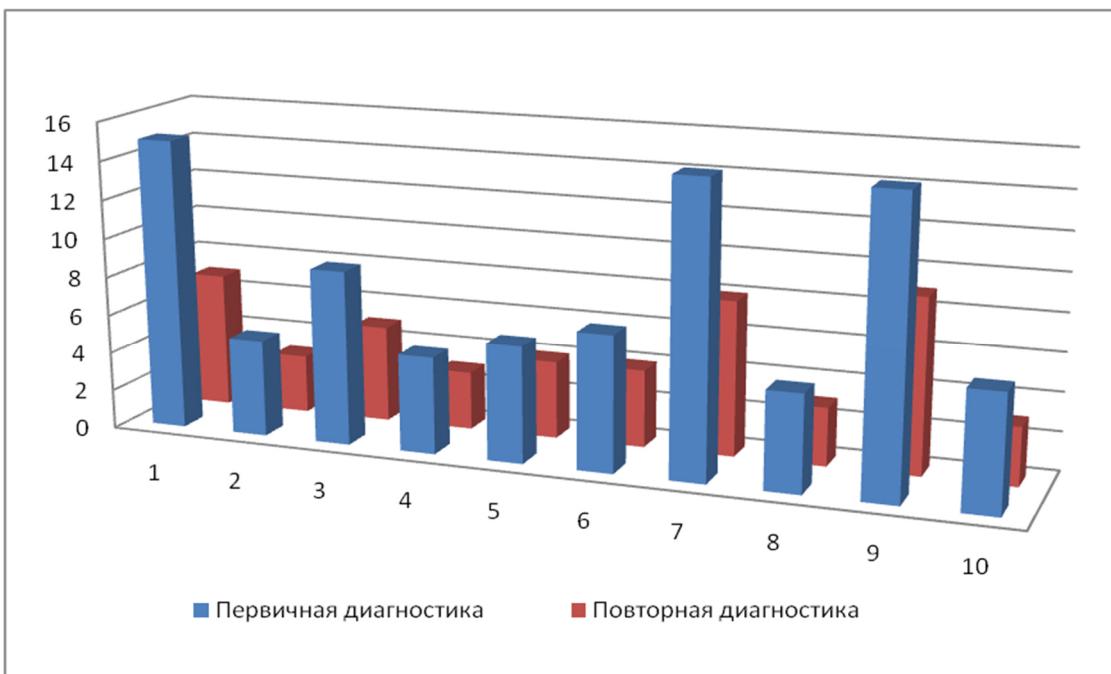


Рисунок 4 – Динамика первичной и повторной диагностики по тесту А.И. Захарова

Анализ данных выявил, что дети при выделении необходимого внимания, стали лучше чувствовать себя и поведение стало улучшаться. Анализ был проведен для 10 учащихся и при повторной диагностики видны явные изменения в лучшую сторону.

Основанный на наблюдении была применена повторная диагностика по методике Сирса с целью определения уровня тревожности у дошкольников. Полученные результаты в ходе исследования с использованием этой методики, приведены ниже.

Таблица 12 – Повторные результаты методики Сирса

Ребенок	Результаты первичной диагностики (баллы)	Повторная диагностика	Вывод
1	10	10	Низкая тревожность
2	21	13	Низкая тревожность
3	25	15	Низкая тревожность
4	20	10	Низкая тревожность
5	30	20	Выраженная тревожность
6	13	10	Низкая тревожность
7	22	15	Низкая тревожность
8	22	15	Низкая тревожность

Продолжение таблицы 12

9	7	7	Низкая тревожность
10	32	20	Выраженная тревожность
11	26	11	Низкая тревожность
12	20	10	Низкая тревожность
13	35	21	Выраженная тревожность
14	35	23	Выраженная тревожность
15	35	22	Выраженная тревожность

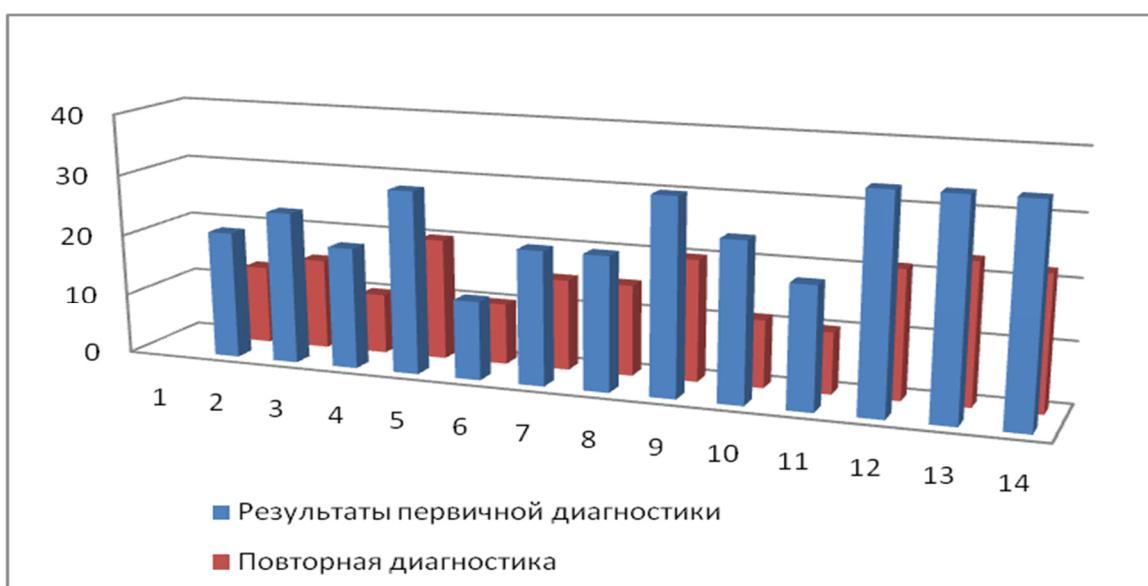


Рисунок 5 – Динамика первичной и повторной диагностики по методике Сирса

Результаты свидетельствуют о том, что у большинства детей наблюдаются низкая тревожность и всего лишь у 5 учащихся выражена незначительная тревожность. В частности, 85% демонстрируют низкую тревожность, а 15% - выраженную.

Для выявления уровня тревожности у дошкольников было использована анкета, разработанная Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, целью которой было применения этой методики было определение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

Далее приводятся повторные результаты, полученные в ходе исследования с использованием данной анкеты.

Таблица 13 – Повторные результаты анкетирования по выявлению тревожного ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Ребенок	Результаты первичной диагностики (баллы)	Повторная диагностика	Вывод
1	15	8	Средний уровень тревожности
2	7	5	Низкий уровень тревожности
3	13	7	Средний уровень тревожности
4	8	6	Низкий уровень тревожности
5	6	6	Низкий уровень тревожности
6	10	6	Низкий уровень тревожности
7	7	5	Низкий уровень тревожности
8	16	10	Средний уровень тревожности
9	8	5	Низкий уровень тревожности
10	5	5	Низкий уровень тревожности
11	15	9	Средний уровень тревожности
12	5	5	Низкий уровень тревожности
13	8	5	Низкий уровень тревожности
14	8	5	Низкий уровень тревожности
15	7	5	Низкий уровень тревожности

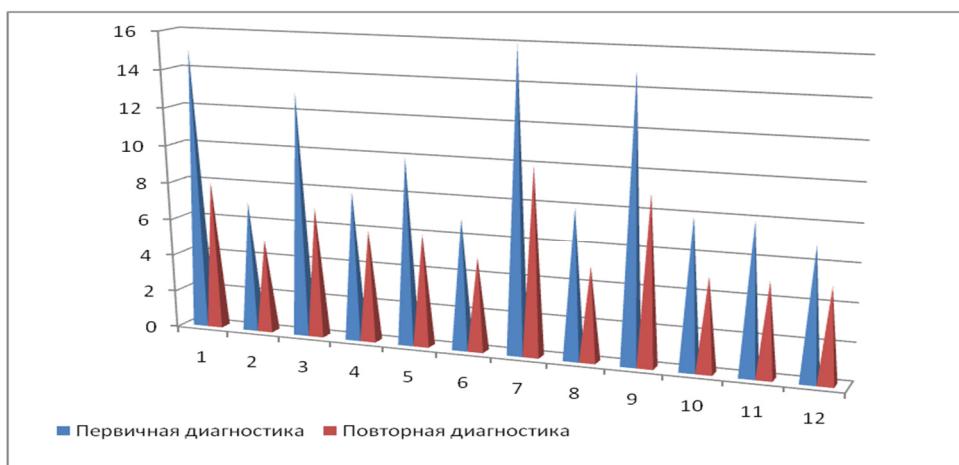


Рисунок 6 – Динамика первичной и повторной диагностики по анкетированию Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Анализ результатов повторной диагностики тревожности у детей старшего дошкольного возраста показал, что у 90% учащихся стал низкий уровень тревожности, благодаря своевременному вниманию к детям с

высокой тревожностью и разработанным профилактикам, что позволило детям раскрепоститься и стать менее тревожными.

Если исходить из данных повторных диагностик, то смело можно сделать вывод, что намного снизился уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста, благодаря своевременного вниманию, разработанных заданий, игр, профилактике и конечно же любви как и от педагога, так и от родных.

Выводы по второй главе

Вторая глава работы посвящена подготовке, организации и проведению эмпирического исследования эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Сформулированы задачи, определена выборка для проведения диагностик по определению уровню тревожности у детей в эмпирическом исследовании, этапы и ход их проведения.

Для решения четвёртой задачи исследования были применены следующие диагностические инструменты: тест тревожности Р. Тэммла, Ф. Амена, М. Дорки; методика «Паровозик» С.В. Велиевой; тест А.И. Захарова (для оценки тревожности детей родителями); методика диагностики тревожности Сирса; и анкета Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (для воспитателей), направленная на выявление тревожных детей. Результаты, полученные с помощью этих методик, позволили установить наличие тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

На основе полученных данных при первичной и повторной диагностикам нами сформулированы следующие выводы, которые станут целевой основой для разработки и реализации программы психолого-педагогической профилактики.

1. Около половины детей испытывают избыточное количество страхов и находятся в дисгармоничном эмоциональной состоянии при первичной диагностике.

2. Большинство детей имеют высокий и средний уровни тревожности при первичной диагностике.

3. Абсолютное большинство детей (более 90%) характеризуются средним или низким уровнем сформированности эмоционально-ценостного отношения к нравственным нормам, принятым в обществе после проведения повторной диагностики.

4. Менее трети детей характеризуют высоким уровнем тревожности после повторной диагностики.

С целью снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста был создан и внедрен комплекс профилактических занятий, основанный на игровых методиках. Исследование показало, что для успешной профилактики необходимо не только выявлять детей с признаками тревожности, но и применять специально разработанный комплекс занятий. Предложенная гипотеза подтвердилась, что свидетельствует об эффективности разработанного подхода. Таким образом, исследование достигло поставленной цели и решило все намеченные задачи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив научную литературу по теме профилактики негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста, в том числе тревожности, можно прийти к выводу, что эти такие состояния прежде всего представлены особенностями поведения детей, их взаимодействия со сверстниками.

До настоящего времени тема изучения различных аспектов тревожности в детском возрасте остается актуальной, активные фундаментальные и прикладные исследования проводятся в психологии и смежных науках.

Эмоциональное состояние - это совокупность психологических проявлений, продолжающихся в течение определённого времени.

Эмоции изучаются разными науками, включая физиологию, психологию и педагогику. Психология исследует эмоциональное развитие через различные теоретические подходы. Тревожность относится к эмоционально-волевой сфере личности и представляет собой эмоциональное состояние, связанное с ощущением неопределенности и ожиданием угрозы. Это понятие отражает субъективное отношение человека к ситуациям и объектам вокруг. Рассмотрим процесс формирования понятия тревожности и подходы к его определению.

Для достижения сформулированной на начальном этапе работы цели мы провели исследование характеристик эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста.

По итогам исследования выявлено, что около половины детей испытывают избыточное количество страхов и находятся в дисгармоничном эмоциональной состоянии; большинство детей (более половины) имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта; абсолютное большинство детей (более 90%) характеризуются средним или низким уровнем сформированности эмоционально-ценостного отношения

к нравственным нормам, принятым в обществе; более трети детей характеризуют высоким уровнем тревожности.

На основании полученных данных мы пришли к выводу, что требуется работа по целенаправленной профилактике тревожности дошкольников.

Была разработана и реализована программа профилактики негативных эмоциональных состояний дошкольников. Базовой основой стали методы арт-терапии.

Эмпирические данные повторного исследования свидетельствуют об эффективности проведенной работы, подтверждённых качественных результатах, а именно - выявлена положительная динамика по всем показателям проявления эмоциональных состояний детей экспериментальной группы по итогам реализации программы профилактики.

Таким образом, нами последовательно были решены все задачи исследовательской работы, цель достигнута. Гипотеза исследования подтверждена в полном объеме.

Результаты исследования могут быть применены в дошкольных образовательных учреждениях, а также стать основой для проведения дальнейших исследованием с расширением выборки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Психология игры : учебник для вузов / Т. П. Авдулова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 227 с.
2. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Е. Е. Алексеева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с.
3. Антье Э. Агрессивность [Текст]/ Эдвига Антье; Пер. с французского О. Басанцевой. – Москва : ФАИР – ПРЕСС, 2014. – 192 с
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей [Текст] / В.М. Астапов. — М.: ПЕР СЭ, 2001. — 159 с.
5. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия : практикум / О. В. Баженова. — Москва : Генезис, 2020. — 288 с.
6. Барышникова Е.В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 4
7. Безродных Т. В., Бальжинимаева, И.В. Вязаные игрушки в этнокультурном развитии детей раннего и дошкольного возраста // Комплексные исследования детства. 2023. №2 / Безродных, Т. В., Бальжинимаева, И.В. [Электронный ресурс] // cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyazanye-igrushki-v-etnokulturnom-razvitiu-detey-rannego-i-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.03.2025).
8. Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства : учебник для вузов / В. Н. Белкина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 170 с.
9. Бехтерева Е. Н., Особенности социализации детей дошкольного возраста средствами современной игрушки // БГЖ. 2023. №3 (44). / Бехтерева, Е. Н., Евтушенко, И. Н., Иванова, И. Ю., Терещенко, М. Н., Колосова, И. В. [Электронный ресурс] // cyberleninka : [сайт]. — URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsializatsii-detey-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-sovremennoy-igrushki> (дата обращения: 10.03.2025).

10. Бондаренко Н. Ю. Особенности проявления агрессивности и враждебности в межличностных взаимодействиях // Актуальные вопросы психологической практики. Москва, 2021. С. 48–61.
11. Борисова Т. С. Агрессивность детей и подростков как социальное явление и следствие семейных отношений в современной России // Педагогика. 2022. № 7. С. 67–73.
12. Васильева Н. В. Исследование межличностных отношений подростков с разным уровнем агрессивности // Актуализация персональных ресурсов личности. Пенза, 2023. С. 83–86.
13. Васильева О. К. Образная игрушка и ее возможности в развитии игр детей дошкольного возраста / О. К. Васильева // Мир детства и образования : сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 22 мая 2020 года / Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. – С. 9-12.
14. Григорова Т. В. Григорова, Т. В. Приобщение детей третьего года жизни к народной культуре / Т. В. Григорова // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2021. – № 2(19). – С. 24-28.
15. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ [Текст] / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2017. – 160 с.
16. Детская психология : учебник для среднего профессионального образования — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 169 с.
17. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / сост. С.В. Велиева. Спб.: Речь, 2005. 240 с.

18. Жвитиашвили Н. Рисунок не бывает неправильным: Арт-терапия в музейной педагогике [Текст] / Н. Жвитиашвили // Три ключа. Пед. вестник. М: Издат. дом Ш. Амонашвили. 2021. Вып. 4. - 62с.
19. Зимина И. С. Детская агрессивность как предмет педагогических исследований [Текст]/ И.С. Зимина // Педагогика. – 2015. – №5. – С. 14–18.
20. Захаров, А.И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 2020. – 144 с.
21. Игра ребенка раннего и дошкольного возраста : учебник для среднего профессионального образования / И. Н. Галасюк, А. А. Шведовская, Е. В. Бодрова, О. В. Рубцова ; под редакцией И. Н. Галасюк, А. А. Шведовской, Е. В. Бодровой, О. В. Рубцовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 422 с.
22. Иванова, Н.В. Совместная деятельность в детско-родительских отношениях как фактор развития личности младшего школьника: теоретико-экспериментальное исследование / Н.В. Иванова, Д.Д. Яркова // Вестник Мининского университета. – 2024. – Т. 12, № 2. – С. 12.
23. Карелина И. О. Эмоциональная сфера детей: возрастные и индивидуальные особенности, диагностика, развитие в совместной образовательной деятельности с педагогом : учебное пособие. – Прага : 2018. – 195 с.
24. Касимова Л. Н. Социальные, психологические и клинические факторы агрессивного поведения у подростков и лиц молодого возраста // Психиатрия. 2023. Т. 21, № 2. С. 89– 103
25. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.; Речь, 2007. 330 с.
26. Крамер Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер ; перевод Г. Ниловой, Е. Пройдакова. — 2-е изд. — Москва : Генезис, 2021. — 328 с.

27. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум.
28. Лесовиченко А. М., Шефова Е. А. Образы детской игры в музыке: историко-теоретический и педагогический аспекты / Лесовиченко, А. М., Шефова, Е. А. [Электронный ресурс] // cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-detskoy-igry-v-muzyke-istoriko-teoreticheskiy-i-pedagogicheskiy-aspeky> (дата обращения: 10.03.2025).
29. Левитов, Н.Д. Детская и педагогическая психология [Текст] / Н.Д. Левитов. — 3- е изд., испр. и доп. — М.: Просвещение, 1964. — 478 с.
30. Лоренс К. Агрессия (так называемое зло) [Текст] / К. Лоренс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 2014. – 272 с.
31. Лукина М. Л. Детская агрессия // Вестник науки и образования. 2020. № 15-1 (93). С. 96-99.
32. Мысина Ю.Н. Предупреждение школьной тревожности дошкольников [Электронный ресурс] // Вестник Московского информационно технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2019. №1.
33. Овчарова, Р.В. Практическая психология [Текст] / Р.В. Овчарова. – М.: – Сфера, 2016. – 374 с.
34. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2018. – 464 с.
35. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков [Текст] / Н. М. Платонова; Учебное пособие – Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2016.–336 с
36. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с.
37. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан.

М.: Московский психологосоциальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. — 304 с.

38. Реан А. А., Ставцев А. А. Протективные и провокативные семейные факторы агрессивного поведения детей и подростков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 2. С. 137–149. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.202>

39. Роджерс К. Взгляд на психотерапию ; Становление человека [Текст]/ Пер. с англ. М. М. Исениной ; Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной.– Москва , 2022.–321с.

40. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. А. Азотова и др. — М. : Дрофа, 2019. — 248 с. : ил. — (Российский учебник).

41. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: ПедагогикаПресс, 2019. – 386 с.

42. Уварова М.С., Шешукова Н.Н. Особенности тревожности детей дошкольного возраста, воспитывающихся в полных и неполных семьях [Текст] / Уварова М.С., Шешукова Н.Н. // Вестник магистратуры. — 2016. № 5. — С. 141–142.

43. Фадеева А.А., Данилова М.В. Психолого-педагогическая профилактика страхов детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №6

44. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013 г. – 96 с.

45. 13. Фрейд, З. Истерия и страх / З. Фрейд. – М.: Фирма СТД, 2006. – 318 с.

46. Хабарова Т. В. Современные тренды дошкольного образования / Т. В. Хабарова // Дошкольная педагогика. — 2021. — №7(172). — С. 9-13

47. Хапова И. Е. Арт-терапия как средство коррекции агрессивного поведения у младших школьников / Е.И. Хапова// Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4. № 6. С. 24-29.

48. Шейнова Т. Г. Поддержка детской инициативы в дошкольном и младшем школьном возрасте / Т. Г. Шейнова, К. Ю. Солдатенко // Проблемы современного педагогического образования. - 2020. - № 67-1. - С. 256-259.

49. Шубнякова В. А., Фирсова В. В. Особенности развития сенсорной сферы у детей младшего дошкольного возраста в 21 веке // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 7 (97) часть 3. С. 83-87

50. Эмоциональное развитие дошкольника: Пособие для воспитателей дет. сада / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович, А. Д. Кошелева и др.; Под ред. А. Д. Кошелевой,—М.: Просвещение, 1985. 176 с.

Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

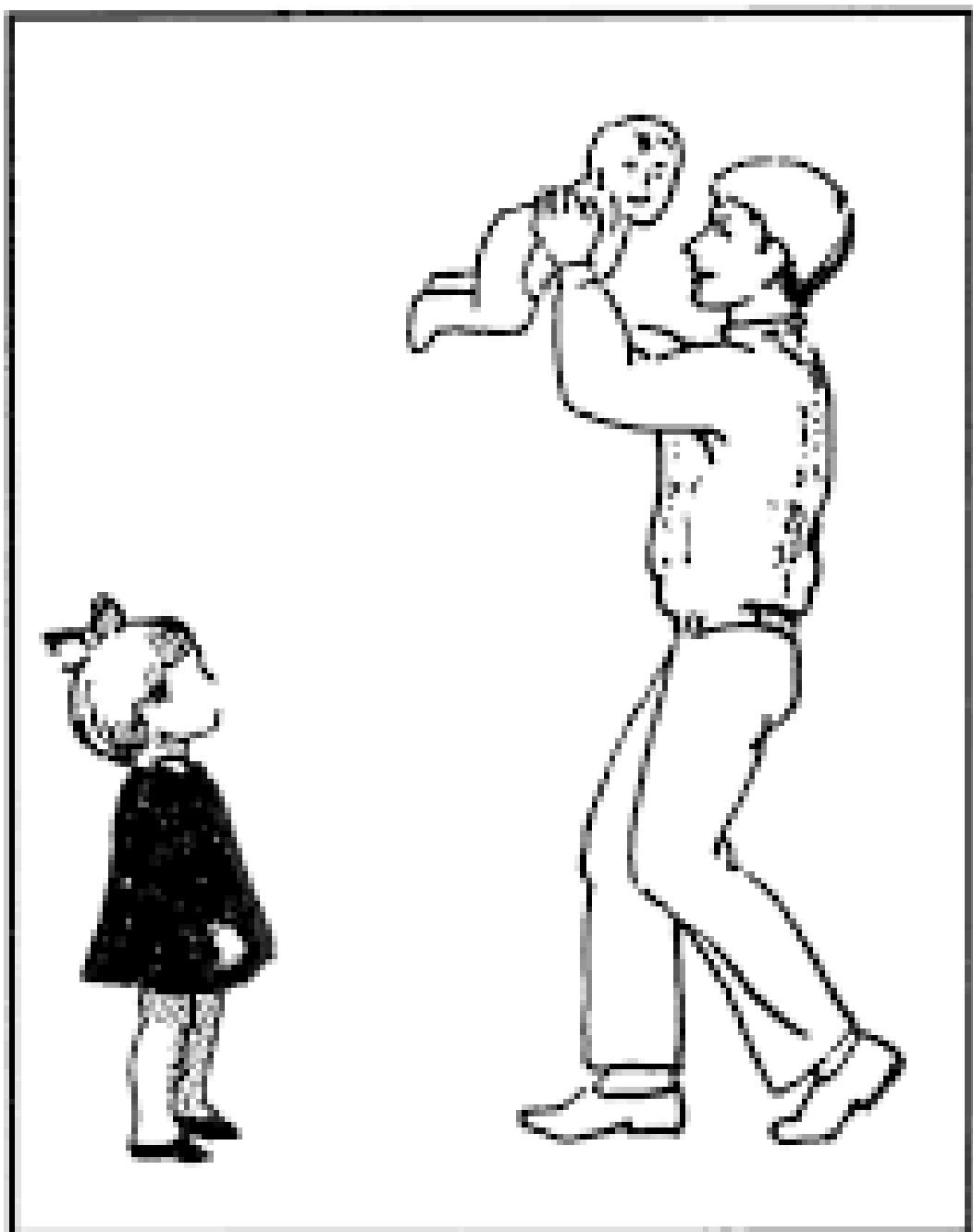
1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
- 10.Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
- 11.Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
- 12.Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
- 13.Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
- 14.Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

1





Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)



Цель методики – определение особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне и ребёнку даётся инструкция:

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

Кол- во баллов	Совпадения
2	3
1 балл	Фиолетовый вагончик – 2 позиция Чёрный, серый, коричневый – 3 позиция Красный, жёлтый, зелёный – 6 позиция
2 балла	Фиолетовый вагончик – 1 позиция. Чёрный, серый, коричневый – 2 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 7 позиция. Синий вагончик – 8 позиция.
3 балла	Чёрный, серый, коричневый – 1 позиция. Синий вагончик – 7 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 8 позиция.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- **менее 3-х**, то психическое состояние оценивается как позитивное;
- **4-6 баллах** – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс);
- **при 7 – 9 баллах** – как НПС средней степени;
- **больше 9 баллов** – НПС высокой степени.

Наряду с полученными данными можно определить и общий психологический климат группы детского сада. Сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делиться на количество детей и умножается на 100%.

Тест А. И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Инструкция. Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.

Тест выполняют родители детей 4—10 лет.

Ваш ребенок

№	Утверждение	данный пункт выражен и возрастает в последнее время	данный пункт проявляется периодически	данный пункт отсутствует
1.	Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.			
2.	Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.			
3.	Капризничает ни с того ни с чего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.			
4.	Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.			
5.	Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.			
6.	Все больше грустит и печалится без видимой причины.			
7.	Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.			
8.	Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.			
9.	Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.			
10.	Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.			
11.	Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.			
12.	Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.			
13.	Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.			
14.	Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.			
15.	Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.			

Возможные варианты ответов:

данный пункт **выражен и возрастает** в последнее

время — **2 балла**; данный пункт **проявляется**

периодически — 1 балл;

данный пункт отсутствует — **0 баллов.**

от 20 до 30 баллов — невроз;

от 15 до 20 баллов — невроз был или будет в ближайшее время;

от 10 до 15 баллов — нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;

от 5 до 9 баллов — необходимо внимание к этому ребенку;

менее 5 баллов — отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Методика: шкала тревожности Сирса

Цель: выявление тревожности у обучающихся

Дата проведения: _____ 201_г.

Объект исследования: обучающиеся 1 класса

Метод оценивания: индивидуальная беседа с ребенком

* Оценку в качестве эксперта проводит учитель или знающий данного учащегося психолог.

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов:

- 0 - признак отсутствует;
- 1 - признак слабо выражен;
- 2 - признак достаточно выражен;
- 3 - признак резко выражен.

Утверждения

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата:

до 20 баллов - низкий уровень тревожности;

20-30 баллов- средний уровень тревожности;

более 30 баллов- высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

<i>Фамилия Имя Отчество</i>	<i>Количество баллов</i>	<i>Уровень</i>
Абросимов Е	8	низкий
Потапова М	12	низкий
.....

Протокол диагностики «Шкала тревожности Сирса»

С низким уровнем -87%

Со средним -13% ,

Крайне высокий уровень тревожности не проявился

Вывод: уровень тревожности у учащихся первого класса в норме. Наличие школьной тревожности не обнаружено.....

Опросник на тревожность детей

Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников.

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

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15 - 20 баллов;

средняя — 7 - 14 баллов;

низкая — 1-6 баллов.

Приложение 6

Занятие «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной»

Ход занятия:

Беседа о значении слова «дружба»

Учащиеся читают стихотворение «Дружба» по ролям в костюмах героев.

– Что такое дружба? – спросила я у птицы.
– Это когда коршун летает вместе с синицей.

Спросила я у зверя: – Что такое дружба?

– Это когда зайцу лисы бояться не нужно.

А после спросила у девочки: – Дружба – что такое?

– Это что-то огромное, радостное, большое.

Это когда ребята все сразу, все вместе играют.

Это когда мальчишки девчонок не обижают.

Дружить должны все на свете: и звери, и птицы, и дети.

– Произнесите слово «дружба».
– Что вам вспоминается?

– Какой я? Какой мой друг?

– Каким бы я хотел быть?

– Каким бы я не хотел быть?

– Каким бы я не хотел видеть своего друга?

– Какую черту характера вы больше цените в своём друге? А в себе?

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии.

Друг – человек, который связан с кем-нибудь дружбой.

Товарищ – человек, близкий кому-нибудь по взглядам, деятельности, по условиям жизни; дружески расположенный к кому-нибудь.

(С.И. Ожегов «Словарь русского языка»)

– В чем состоит значение, ценность дружбы в жизни?

Чтение и обсуждение стихотворения «Если б капли не дружили»

М. Садовский

Если б капли не дружили,
Как тогда бы лужи жили?
Как бы реки потекли?
Где бы плыли корабли?
Если б ноты не дружили,
Как бы песню мы сложили?
Как бы птицам распевать?
Как бы солнышку вставать?
Если б люди не дружили,
Как бы мы на свете жили?
Ведь без дружбы с давних лет
Ничего на свете нет!

- Задумаемся над тем, что дружба нужна и детям, и взрослым в разных жизненных ситуациях.
- Какого друга можно назвать настоящим?

Физминутка (дети выполняют в парах)

Ты дрозд и я дрозд (*показывают*)
У тебя нос и у меня нос.
У тебя щёчки красненькие и у меня щёчки красненькие,
У тебя губки аленьевые и у меня губки аленьевые.
Мы два друга, мы любим друг друга (*обнимаются*).

Продолжение беседы

- А с кем вы дружите?
- Дружите ли вы со своими родителями?
- Должны ли родители быть друзьями детства? (Расспросите их дома об этом.)
- Как, по-вашему, можно ли сохранить друзей детства?
- Хотели бы вы, чтобы ваши друзья были с вами в течение всей жизни?
- Как вы думаете, дружить можно только с людьми? Дружите ли вы с животными, природой, книгами?

Викторина «Кто с кем дружит?»

1. Зелёный крокодил Гена и ... (Чебурашка)

2. Доверчивый Буратино и ... (Мальвина)

3. Смешной мишканчик Винни-Пух и ... (Пятачок)

4. Мальчик по имени Малыш и ... (Карлсон)

– Книг о дружбе много. Читая эти книги, вы приобретёте себе ещё и литературных друзей.

Показ книг с рекомендацией прочитать их

- Л. Воронкова «Солнечный денек» («Подружки идут в школу»);
- А. Гайдар «Тимур и его команда»;
- В. Драгунский «Друг детства», «Денискины рассказы»;
- Л. Кассиль «Дорогие мои мальчишки»;
- Н. Носов «Витя Малеев в школе и дома»;
- В. Осеева «Три товарища», «Дождь», «Васек Трубачев и его товарищи».

Ощущение и эмоциональное переживание состояния дружелюбия

– С чего начинается дружба?

Звучит песня «Улыбка» (сл. М. Пляцковского, муз. В. Шаинского).

... С голубого ручейка

Начинается река,

Ну а дружба начинается с улыбки.

Мимическая гимнастика

– Улыбнитесь друг другу.

– Примите такое выражение лица, которое должно быть у дружелюбно настроенного человека.

– А какое выражение должно быть у враждебно настроенного человека?

– Могут ли руки помочь подружиться?

– Какими бывают наши руки? (*Добрьми, злыми.*)

– Потрогайте руки друг друга. Что можно о них сказать?

Повторение правил речевого этикета

- Покажите, как надо приветствовать друга, выражать одобрение, прощаться и т.п.
- Какая музыка вам слышится, когда вы думаете, говорите о дружбе?
- Как «пахнет» дружба? (ваши ощущения)
- Какая она на ощупь?
- На вкус?
- С какой погодой вы бы сравнили «дружбу»?
- С какими животными можно связывать слово дружба?
- Какие краски вы возьмете, чтобы «нарисовать» дружбу?

Подведение итогов занятия

- Сейчас вы только учитесь дружить. А чтобы дружба была крепкой, нужно соблюдать законы. Существует много законов дружбы. Вот некоторые из них.
 1. Один за всех и все за одного.
 2. Уважайте друг друга и помогайте друг другу.
 3. Радуйтесь вместе с друзьями.
 4. Не обижайте друзей и всех, кто вас окружает.
 5. Не оставляйте друзей в беде, не подводите их, не предавайте, не обманывайте, не нарушайте своих обещаний.
 6. Берегите друзей, ведь друга потерять легко. Старый друг лучше новых двух.
- Если вы будете выполнять эти правила, то станете настоящими друзьями.

Исполнение песни «Когда мои друзья со мной».

Там, где трудно одному,
Справлюсь вместе с вами!
Где чего-то не пойму,
Разберусь с друзьями!
Что мне снег, что мне зной,

Что мне дождик проливной,

Когда мои друзья со мной!

– Вот и подошёл к концу наше занятие. Давай те встанем и скажем друг другу слова известного героя, добрейшего и терпеливейшего кота Леопольда:

– Ребята, давайте жить дружно!

Занятие «Мы вместе»

Ведущие(вместе): Здравствуйте, мальчишки и девчонки. Мы рады видеть вас на нашем занятии, который имеет такое интересное название «Мы вместе». И так для начала сядем в круг....

1. Снежный ком (игра на знакомство.)

Ведущий 1: «Друзья, сейчас мы попробуем познакомиться со всеми вместе. Для этого нужно быть очень внимательными. Правила нашей игры такие: первый человек называет свое имя. Его сосед называет имя первого и свое. Сосед соседа называет имя первого, второго и свое. И так далее ».

2. А какое у тебя настроение?

Ведущий 2: Ребята, давайте поделимся своим настроением. Каждый сейчас скажет какого у него настроение.

3. «Ты мне веришь или нет?» (игра на доверие)

Ведущий 1: Друзья, давайте встанем в круг, а один желающий в центр. Ваша задача взять друг друга за руки, встать плотнее друг к другу. Вы должны раскачать человека к центру, таким образом, чтобы он не упал, был расслаблен и полностью вам доверился.

4. Игра «Поезд»

Ведущий 2: Игра проводится в круге. Для начала обратите внимание на свои визитки, у кого-то они желтого цвета, а у кого-то голубого. Те, у кого они желтого цвета, - 1 хлопок и 2 притопа, а у кого голубые 2 хлопка и 1 притоп. Движения повторяются по очереди: желтые, голубые, желтые, голубые и т.д. Тем самым имитируя стук колес поезда. Начали...

5. Игра «Кто быстрее» (установление лидера)

Ведущий 1: Ребят, сейчас мы узнаем есть ли среди вас лидеры. Для этого вам нужно выполнить следующие мои команды : 1) постройтесь в

квадрат ; 2) постройтесь в треугольник; 3) постройтесь в круг; 4) постройтесь в косяк птиц

6. Игра «Будь осторожнее»

Ведущий 2: Друзья, сейчас мы проверим какие вы осторожные и внимательные. Для начала встанем в круг. Ваша задача удержать одним пальцем фломастер, образуя при этом кругом. Задача не простая, но я уверена вы справитесь. Мы уже заметили какие вы ловкие и способные.

7. Игра «Мы с тобой одна семья»

Ведущий 1: Мальчишки и девчонки, вы наверное слышали уже такую игру, если нет, то сейчас узнаете о ней. Для начала сядем в круг. Я даю команду и при этом мы вместе повторяем : «Я, ты, он, она – вместе целая семья». И так начинаем. Обними соседа с права, а затем соседа слева. «Я, ты , он , она- вместе целая семья». Ущипни соседа слева, а затем соседа справа. Подмигни соседу справа, а затем соседу слева. «Я, ты, он, она – вместе целая семья.»

8. Правила дружбы

Ведущий 2: Ребят, а вы знаете, что существуют правила настоящей дружбы. Как вы думаете, что входит в эти правила? (дети говорят свои варианты). Сейчас я вам расскажу об этих правилах.

Правила Дружбы:

1. Делитесь успехами с другом.
 2. Страйся быть приятным и полезным с друзьями.
 3. Доверяйте другу, как самому себе.
 4. Приходите на помощь друг другу.
 5. Защищайте друга в его отсутствие.
 6. Критикуй наедине, а хвали публично.
 7. Нелезь в личную жизнь друга.
 8. Храни доверенные тебе тайны.
 9. Не будь занудой.
- 10.Уважайте друг друга.

Ведущий 2: Я хочу подарить вам эти правила, чтобы вы не забывали о них. И были настоящими друзьями.

9. Игра «Подарок».

Ведущий 1: Друзья, наш тренинг подходит к концу. Давайте подарим друг другу не вербальные подарки. И объясним почему вы дарите кому-то такой подарок.

Ведущие (вместе) : Спасибо, Вам, друзья за участие в нашем тренинге. Надеемся Вам понравилось.

Воздушный шарик

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, расслабление, формирование доверительных отношений.

Описание: все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Воздух

Цель: стабилизация психических процессов, снятие напряжения, зарядение энергией.

Описание: "Сказочный воздух наполнен разными запахами. Принюхайтесь — чем пахнет в волшебном лесу? Но сказочный воздух тоже бывает разным. Сейчас он теплый... даже горячий. Он едва-едва колышет ветки высоких сосен. А вдруг подул холодный колючий ветер, и нам стало холодно, ветер подул сильно, деревья стали сильно раскачиваться из стороны в сторону. Снова выглянуло солнышко, и мы загораем, а легкий ветерок обдувает нас. Теперь мы сами превращаемся в ветер. Он кружится над волшебным лесом. Мы превращаемся в сильный ветер, настоящий ураган... Вдруг ураган стихает, и мы превращаемся в легкий теплый нежный ветерок".