



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших  
дошкольников с задержкой психического развития

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Проверка на объем заимствований:  
51,75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«16» 06 2018 г.  
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнил:  
студент группы ОФ-410/098-4-1  
Жевлаков Илья Валерьевич

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

Челябинск  
2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое изучение проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития	
1.1 Понятие «тревожность» в научных психолого-педагогических исследованиях.....	6
1.2 Особенности проявления тревожности у дошкольников с задержкой психического развития .....	11
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития .....	16
Глава 2. Организация исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития	
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	22
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	26
Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития...	34
3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования .....	44
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития...	49
Заключение .....	55
Библиографический список .....	58
Приложение .....	58

## Введение

В настоящее время значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Данные психологических исследований [5, 10, 19] свидетельствуют о том, что проблема тревожности сегодня не просто угрожающее обществу явление, а серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема, ставшая особенно актуальной в старшем дошкольном возрасте.

Современное научное знание демонстрирует всевозрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение, а именно, в работах зарубежных: А. Адлер, О. Ранк, Ч.Д., З. Фрейд и др. и отечественных авторов: В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, Бороздина, В.М. Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, К.Р. Сидоров, и др.

Высокая тревожность может служить основой появления трудностей в обучении и при переходе в школу, во взаимоотношениях с окружающими, поскольку тревожность создаёт эмоциональный дискомфорт в общении и препятствует установлению и поддержанию контакта, снижает продуктивность познавательной деятельности.

Важно отметить, что дети, но особенно старшие дошкольники с ограниченными возможностями здоровья, являются основной группой риска, поскольку их развитие и социализация отягощены возрастными особенностями, степенью выраженности дефекта, а также необходимостью процедуры перехода из дошкольной образовательной организации в школу.

Актуальность проблемы ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития (далее ЗПР) сказывается на дальнейшем развитии и обучении в школе, на успеваемости и

особенностях протекания адаптации к школьному режиму, на взаимоотношениях со сверстниками и взрослым.

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

Объект исследования: ситуативная тревожность старших дошкольников с ЗПР.

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

Гипотеза: ситуативную тревожность старших дошкольников с ЗПР возможно снизить, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого – педагогической литературы, моделирование и целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера);
- Проективная методика «несуществующее животное»;
- Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

3. Математико – статистический: критерий Т-Вилкоксона.

База исследования: МБДОУ «ДС № 343 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 10 дошкольников в возрасте 5-7 лет с задержкой психического развития.

# **Глава 1. Теоретическое изучение проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития**

## **1.1 Понятие «тревожность» в научных психолого-педагогических исследованиях**

Анализ современного состояния проблемы тревожности в психолого-педагогической литературе позволяет утверждать, что ученые до сих пор не пришли к единому терминологическому определению данного понятия.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [цит. по 42, с. 241].

Прихожан А.М. считает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [цит. по 50, с. 49].

По определению, А.В. Петровского: «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [цит. по 45, с. 67].

Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Е. Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения,

допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами [6 с. 20].

Тревожность – как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [51, с. 17].

В настоящее время активно ведутся исследования тревожности, агрессивности и других личностных качеств, оказывающих влияние на поведение индивида.

Рассмотрим происхождение тревожности с точки зрения различных психологических концепций. Одним из первых ученых вопросами тревожности заинтересовался З. Фрейд, который выделял следующие типы тревоги.

1. Реалистическая – является ответом на объективную внешнюю угрозу, при чрезмерном проявлении такая тревожность ослабляет способность индивида эффективно справиться с источником опасности. Переходя во внутренний план в процессе формирования личности, она служит основой для двух типов тревожности, которые различаются по характеру осознания.

2. Невротическая тревога обусловлена боязнью оказаться, неспособным контролировать свои внутренние побуждения, и является видоизмененной формой реалистической тревожности, когда страх перед внешним наказанием не обусловлен объективной ситуацией.

3. Моральная тревога возникает, когда безнравственные побуждения блокируются воспринятыми индивидом социальными и культурными нормами. Факт возникновения таких побуждений вызывает самообвинение (чувства стыда и вины, вплоть до ненависти к себе).

Эти представления З. Фрейда определили направление исследования тревожности не только для его последователей, но и отразились на авторах, которые вышли за рамки психоанализа [65, с. 256].

В своих работах В. Райх расширил психодинамическую теорию З. Фрейда, включив в нее, помимо либидо, все основные биологические и психологические процессы. В. Райх рассматривал удовольствия, как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и во внешний мир. Тревожность же понималась им, как препятствие контакта этой энергии с внешним миром, возвращение ее внутрь, что вызывает «мышечные зажимы», искажает и разрушает естественное чувство, в частности сексуальное [17].

Если тревожность имеет своим источником комплекс неполноценности, как указывал на это А. Адлер, то субъект, переживающий её, обладает дополнительной, не связанной с актуальной ситуацией, мотивацией. Другим следствием теории А. Адлера является то, что тревожность чаще вызывают те задачи, которые угрожают самооценке индивида [15].

Подробно изучением данного вопроса занималась представитель неопсихоанализа К. Хорни, которая выделяла в качестве главного источника тревоги и беспокойства личности - результат неправильных человеческих отношений. Такие отношения, по мнению ученого, обусловлены следующими невротическими потребностями личности:

- невротическая потребность в привязанности и одобрении, желание нравиться другим, быть приятным;
- невротическая потребность в “партнере”, который исполняет все желания, ожидания, боязнь остаться в одиночестве;
- невротическая потребность ограничить свою жизнь узкими рамками, оставаться незамеченным;
- невротическая потребность власти над другими посредством ума, предвидения;



- потребность эксплуатировать других, получать лучшее от них;
- потребность в социальном признании или престиже;
- потребность личного обожания. Раздутый образ себя;
- невротические притязания на личные достижения, потребность превзойти других;

- невротическая потребность в самоудовлетворении и независимости, необходимости ни в ком не нуждаться;

- невротическая потребность в любви;

Невротическая потребность в превосходстве, совершенстве, недостижимости [66, с. 208].

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

В большой степени к Хорни близок С. Салливен – создатель межличностной теории. По его мнению, личность не может быть изолирована от других людей. Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношение с людьми и в первую очередь с матерью. Все дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными отношениями. С. Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных отношений [66, с. 125].

С. Салливен рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека. Избавление от чувства беспокойства для индивида становится «центральной потребностью» и определяющей силой его поведения. Человек вырабатывает различные «динамизмы», которые являются способом избавления от страха и тревоги.

Основной конфликт личности и основную тревогу К. Роджерс, создатель гуманистической клиент-центрированной терапии, выводит из соотношения двух систем личности – сознательной и бессознательной. Если между этими системами имеется полное согласие, то у человека хорошее настроение, он удовлетворен собой, спокоен. И наоборот - это противоречие – основной источник тревожности [15].

Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности, является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальность при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному телу при постоянной тревожности.

Выделяют два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная). Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности). Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку и ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство по поводу сложившейся ситуации.

Также в психологии выделяют две основные формы тревожности:

- 1) открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;
- 2) скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения [39].

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [10, с. 158].

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение ребенка. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [26, с. 107-110].

Таким образом, мы пришли к заключению, что на данный момент нет единой точки зрения на определение тревожности в психолого-педагогической литературе. Однако большинство исследователей рассматривают тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, связанной преимущественно с социальным аспектом жизнедеятельности индивида.

## 1.2 Особенности проявления тревожности у дошкольников с задержкой психического развития

Эльконин Д. Б. под возрастом понимал соответствующий частично замкнутый период в жизни ребенка, значение которого определяется прежде всего его местом в общем ходе детского развития [18, с. 60]. Каждый возраст характеризуется следующими показателями: социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью, возрастными новообразованиями и кризисами как

переломными моментами в развитии. Таковыми выступают кризисы отношений трех и одиннадцати лет и кризисы одного года и семи лет, связанные с ориентацией в мире вещей.

Дошкольный возраст — отдельный раздел возрастной психологии. Дошкольное детство — первые семь лет от рождения ребенка до его поступления в школу — первый, очень короткий, но чрезвычайно важный этап в жизни человека. Как раз тогда психическое развитие протекает как никогда бурно и стремительно.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной [1, с. 67]. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением [9].

Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Причиной таких изменений является дифференциация в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни.

Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального «Я», формирование внутренней социальной позиции. В ранние периоды развития дети еще не отдают себе отчета в том, какое место они занимают в жизни. Поэтому осознанное стремление измениться у них отсутствует.

Важнейшим изменением в мотивационной сфере старших дошкольников выступает возникновение общественных мотивов, уже не

обусловленных достижением целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства, ранее отсутствовавшие или наблюдавшиеся в зачаточном состоянии. К изменениям в эмоциональной сфере приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания, эмоциональную неустойчивость, тревожность [11].

В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии — способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной [5]. Не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании креативного мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Происходящие вокруг ребенка события отражаются на внутреннем мире ребенка, тем самым влияя на него серьезным образом. Если окружающая среда не позволяет нормально развиваться ребенку, препятствуя тем или иным процессам, или вызывая эмоциональный дискомфорт, то у ребенка с ЗПР может повыситься, в редких случаях наоборот, уровень ситуативной тревожности.

В дошкольном возрасте есть большое количество причин для изменения уровня тревожности. Такими причинами могут являться, например, изменчивая ситуация в семье, когда между родителями возникают конфликты, в силу своих возрастных особенностей, малыш начинает в каждой ссоре родителей винить себя. Взаимоотношения родителей бесспорно влияют и на сам процесс воспитания. Если родители находятся в ссоре, то мать все свое внимание уделяет ребенку, теперь ее основным стилем воспитания является гиперопека. Отец же в это время может

переключиться на другую сферу деятельности, не занимаясь воспитанием ребенка вовсе. Данная ситуация может вызвать у дошкольника внутренний конфликт.

Также внутренний конфликт может быть вызван неадекватными требованиями, которые не соответствуют возможностям и стремлениям ребенка. Воспитание ребенка по принципу «ты должен быть самым лучшим» стимулирует добросовестность, требовательность к себе, но ребенок будет ориентироваться не на свои интересы, а на похвалу взрослых. Принудительное участие ребенка в делах, которые его внутренне не интересуют, ставят его в ситуацию неизбежного неуспеха, а отсюда и повышенной тревожности.

Внутренний конфликт также может быть вызван негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близких. Испытывая затруднения в выражении любви к ребенку, родители накапливают негативные чувства, которые иногда проявляются вовне. В таких случаях ребенок постоянно чувствует противоречивое отношение к родителям, с одной стороны он видит какие-то признаки родительской любви, но одновременно постоянно боится потерять ее, не верит в ее надежность. Это вызывает у ребенка чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире [14].

Чем шире круг значимых отношений, тем больше ситуаций, которые могут вызвать тревогу. Но, с другой стороны, появление новых сфер значимых отношений дает ребенку возможность успешно разрешать многие противоречия. Ребенок легче переживет конфликт с родителями, которых сильно любит, если знает, что идет на него ради ценностей, которые связаны, например, с дружбой со сверстниками. Если бы единственно значимой фигурой для него была бы только мать, то малейшее нарушение отношений с ней переросло бы в душевную трагедию [20].

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности цельного человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки. Например, родители внушили ребенку, что он — «гадкий утенок». Сформировалась заниженная самооценочная установка, и умный ребенок начинает считать себя безнадежно глупым, красивый — безобразным, ладный — нескладным. Он стесняется самого себя, затаенно и мучительно презирает себя, чувствует вину перед сильными и красивыми родителями [12, с. 59].

Личность с повышенным уровнем тревожности, а именно с личностной тревожностью склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее формируется неадекватная заниженная самооценка. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Очевидно, что дети, имеющие такую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости [17, с. 108].

Таким образом, к особенностям тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития можно отнести: недоразвитие эмоционально-волевой сферы, которая характеризуется поверхностностью привязанностей, легкой пересыщаемостью, эмоциональной возбудимостью и лабильностью, частой сменой настроений, проявлением аффекта, негативизмом, боязнью, агрессивностью; преобладание ситуативной

тревожности, сопровождающейся понижением результативности деятельности. Причинами изменения ситуативной тревожности могут стать детско-родительские отношения, стиль воспитания, взаимоотношения со сверстниками и воспитателем. Не стоит забывать, что данные причины хоть и являются внешними, но влияют на внутренний мир ребенка, вызывая внутренние конфликты, которые и являются истинными причинами повышенной тревожности.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития

Анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой нами проблеме, а также сформулированные в нашей работе цели и задачи позволили нам выстроить дерево целей исследования. Но, прежде чем мы перейдем к рассмотрению дерева целей, необходимо дать определение понятию «психолого-педагогическая коррекция».

Термин «коррекция» буквально означает «исправление». Коррекционная работа с детьми – это особый и одновременно сложный вид деятельности, в которой успех зависит от взаимодействия и сотрудничества всех специалистов, родителей, а также педагогов или воспитателей. Именно поэтому программы коррекции и развития обычно включают в себя психологическую и педагогическую части. Исходя из этого делаем умозаключение, что психолог планирует и осуществляет психологическую часть, а педагог, воспитатель, психолог и другие участники образовательного процесса планируют и реализуют педагогическую часть [53].

В некоторых источниках термин «психолого-педагогическая коррекция» определяется как форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка



с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье [39].

Существуют три общепсихологических направления коррекционной работы:

1. Оптимизация социальной ситуации развития.
2. Развитие доступных ребенку видов деятельности.
3. Формирование соответствующих возрасту психологических новообразований [38].

Все вышесказанное подталкивает нас на создание «дерева целей». Метод «дерево целей» предполагает формирование некоторой структуры, которая получается при разделении одной глобальной цели на подцели, то есть на более подробные пункты. «Дерево целей» используется в тех ситуациях, в которых на протяжении неопределенного временного промежутка данная структура не изменялась бы, либо изменялась, но в достаточно малых количествах.

На основе дерева целей мы можем приступить к моделированию нашей дальнейшей работы. В настоящее время метод моделирования очень популярен, без него не обходится ни один вид деятельности. Данный метод заключается в реализации процедур, которые непосредственно связаны с моделью, то есть ее создание, преобразование и интерпретация. Моделирование основывается как на теоретической, так и на практической части изучаемого объекта. В нашей работе модель поможет нам сосредоточиться на одной черте психики личности, которая на наш взгляд является важной [39]

Исходя из вышесказанного можно графически представить «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.



Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР

1.1. Проанализировать феномен ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

1.2. Выявить особенности ситуативная тревожность у старших дошкольников с ЗПР.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

2. Провести исследование по изучению ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по проведению психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации по коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

На основе дерева целей построим модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР. (Рисунок 2)

В диагностическом блоке представлены 3 методики. Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера). Простой опросник, который поможет определить уровень реактивной и ситуативной тревожности. В нашей работе мы будем использовать только шкалу ситуативной тревожности. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Данный тест поможет определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности. Методика «несуществующее животное». Методика покажет нам скрытое эмоциональное состояние ребенка.

В коррекционный блок входит разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР на основе первичной диагностики. Целью данного блока является ознакомление старших дошкольников с ЗПР с понятием «ситуативная тревожность», понижение уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

В аналитический блок входит оценка эффективности реализованной программы с помощью повторного диагностирования ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

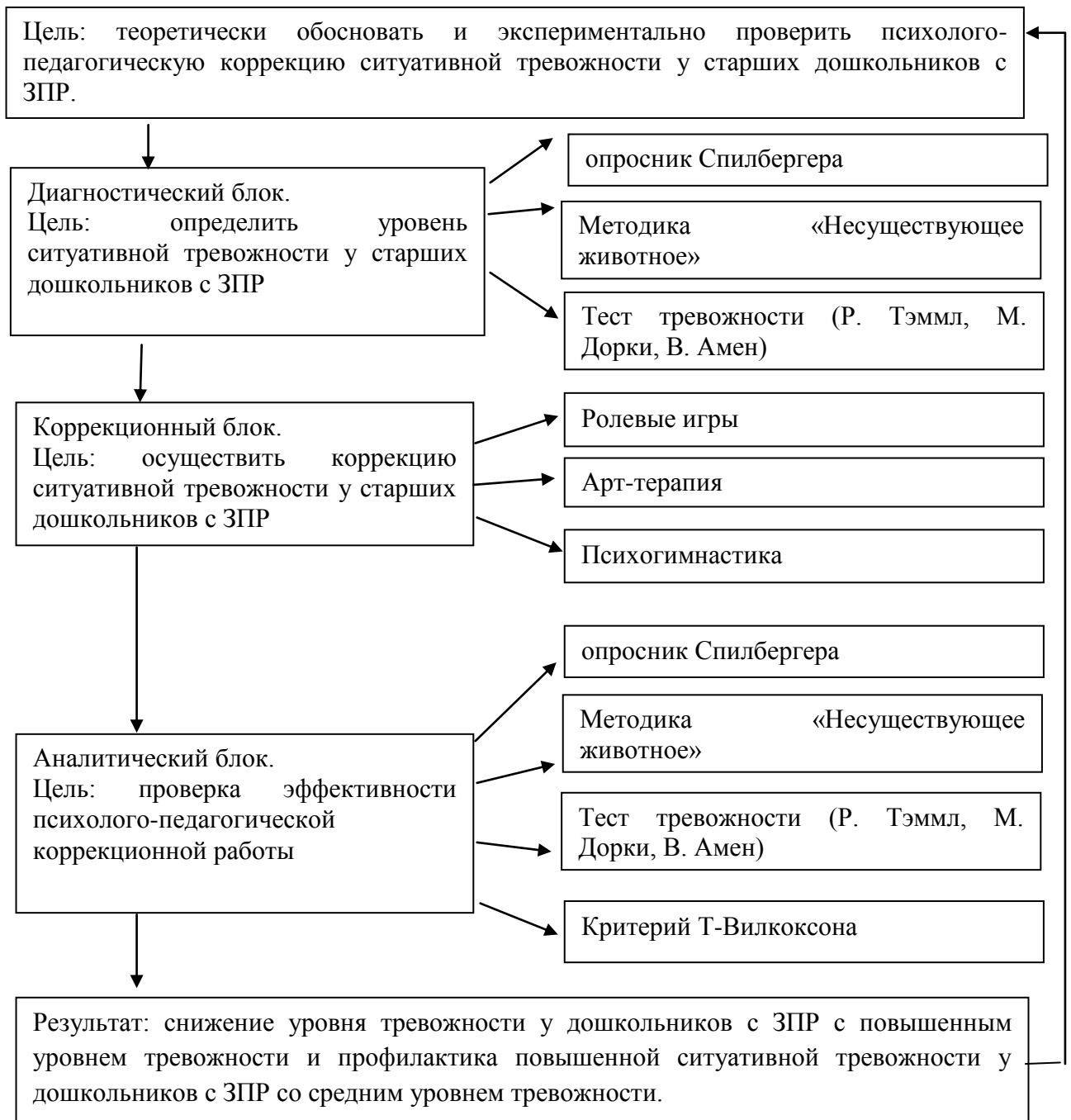


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР

Таким образом, о необходимости психокоррекционного воздействия можно вести речь, когда существуют трудности и проблемы психологического развития и поведения. Психолого-педагогическая коррекция направлена на выявление и устранение затруднений, решение возникших проблем прежде всего у детей, подростков, юношей и взрослых, взаимодействующих с ними. Для построения модели психолого-

педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР необходимо построить дерево целей. Наша модель состоит из теоретического блока, коррекционного и аналитического.

### Вывод по первой главе

В психолого-педагогической литературе отсутствует единая точка зрения на определение понятия «тревожности». Исследователи из разных областей знания трактуют его по-разному. Однако большинство исследователей рассматривают тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, связанной преимущественно с социальным аспектом жизнедеятельности индивида.

Дошкольный возраст психологи характеризуют как особенно дискомфортный период в развитии личности. Организм дошкольника подвержен психофизиологическому созреванию, терпят изменение множество систем организма, в том числе и психологические личностные черты, такие как тревожность.

В наиболее лаконичном виде тревожность ученые определяют, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, связанной преимущественно с социальным аспектом жизнедеятельности индивида.

К особенностям тревожности старших дошкольников можно отнести: недоразвитие эмоционально-волевой сферы, преобладание ситуативной тревожности, сопровождающейся понижением результативности деятельности.

При построении нашей модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР мы использовали, построенное нами «дерево целей». Наша модель состоит из диагностического, коррекционного и аналитического блока.

## Глава 2. Организация исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: изучение литературы по проблеме исследования, определение особенностей тревожности дошкольников с ЗПР. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный: проведение диагностических обследований, обработка результатов исследования, разработка и проведение программы.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика, качественный и количественный анализ результатов эксперимента, математико-статистическая обработка исследования, формулирование выводов.

В исследовании ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР были использованы следующие экспериментально-теоретические методы и методики:

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого – педагогической литературы, моделирование и целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера);
- Проективная методика «несуществующее животное»;
- Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

### 3. Математико – статистический: критерий Т-Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные логические части, выполняемого в процессе познания или предметно-практической деятельности. Подвергаются анализу основные понятия, различные точки зрения отечественных и зарубежных ученых по рассматриваемой проблеме, условия и методики проведения эксперимента.

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

Психологическое моделирование – «создание моделей навыков и психических процессов на основе описаний глубинной структуры субъективного опыта».

Тестирование – метод психолого-педагогической диагностики, использующий стандартизированные задания, направленные на измерение актуального уровня умений, знаний, навыков и способностей испытуемых. Личностные тесты – психодиагностические методы, применяемые с целью измерения различных сторон личности испытуемого: мотивы, установки, ценности, и пр. Обычно личностные тесты применяются в форме шкал и опросников либо ситуационных тестов, предполагающих оценочную или перцептивную деятельность [19, с. 115-129].

Констатирующий эксперимент - эксперимент, при котором исследователем ставится задача выявления наличия и уровня сформированности или развитости какого-либо признака или изучаемого параметра. То есть определяется актуальный уровень развития изучаемого признака у испытуемых. Полученные данные могут использоваться в качестве материала для изучения детерминант становления каких-либо свойств личности [20, с. 37].

Формирующий эксперимент - целенаправленное воздействие на испытуемого (испытуемых) с целью создания, выработки определенных качеств, умений.

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

Цель: исследование характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду. Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет. Психодиагностический изобразительный материал в этой методике состоит из 14 рисунков размером 8,5×11 см, сюжетно представляющих собой типичные для жизни ребенка-дошкольника ситуации. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для мальчиков и для девочек (на рисунке изображены, соответственно, мальчик или девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Ребенку необходимо ответить на вопрос инструкции в соответствии с предложенным изображением.

Обработка результатов: протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов к общему числу рисунков. Бланк методики, инструкция и процедура проведения методики представлены в приложении 1.

Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера).

Тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей



тревожности в данный момент (реактивная/ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ). Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Бланк методики, инструкция и процедура проведения методики представлены в приложении

Методика «несуществующее животное».

Проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич. Испытуемому предлагают придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя. Общепринятой системы оценки рисунка не существует. Теоретические посылки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенциалов.

Это одна из наиболее популярных рисуночных методик. Она широко используется отечественными психологами при обследовании детей и взрослых, больных и здоровых чаще всего в качестве ориентирующей методики, т. е. такой, данные которой позволяют выдвинуть некоторые гипотезы об особенностях личности.

Процедура проведения.

Дошкольникам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем. Бланк методики, инструкция и процедура проведения методики представлены в приложении 1.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей,

измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность: является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым тоже могут быть упорядочены.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, нами были определены этапы исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР, охарактеризованы выбранные методы исследования; обоснованы выбранные методики исследования.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР проходило на базе МБДОУ «ДС № 343 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 10 дошкольников, обучающиеся в старшей подготовительной группе для детей с ЗПР. Среди испытуемых 5 девочек и 5 мальчиков с диагнозом «задержка психического развития» в возрасте от 5 до 7 лет. Испытуемые обучаются по адаптированной образовательная программа дошкольного образования для детей с задержкой психического развития с ЗПР (VII вид), разработанной данным образовательным

учреждением в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

В группе дошкольников, принявшей участие в исследовании, представлена задержка психического развития различного генеза: конституционального генеза у 1 человека (10% воспитанников), соматогенного происхождения у 1 человека (10% воспитанников), ЗПР церебрально-органического генеза имеют 3 человека (30% обследуемых), однако большинство обследуемых дошкольников, а именно 5 человек (50% воспитанников) имеют ЗПР психогенного происхождения.

При предварительной беседе с педагогом-психологом данного детского сада, нам удалось выяснить, что обследуемым дошкольникам свойственны такие характерные черты личности, как повышенная тревожность, несформированная учебная мотивация и сниженный уровень потребности в достижении высоких результатов, протестное реагирование на требования педагога, а также, безынициативность, пассивность, боязливость, неуверенность в ситуации взаимодействия со сверстниками и в решении конфликтов.

Сначала уровень тревожности старших дошкольников с ЗПР выявлялся при помощи теста «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера). Результаты методики приведены на рисунке 3. Сводная таблица результатов представлена в приложении 2, таблица 2.

Результаты данной методики показали, что большинству обследуемых дошкольников с ЗПР (60%, 6 человек) характерен средний уровень тревожности. Полученный результат говорит об адекватной оценке происходящих событий, своему внутреннему состоянию. У детей с этим показателем чувствуется эмоциональное равновесие. Они спокойны, сохраняют работоспособность в тех ситуациях, которые им знакомы.

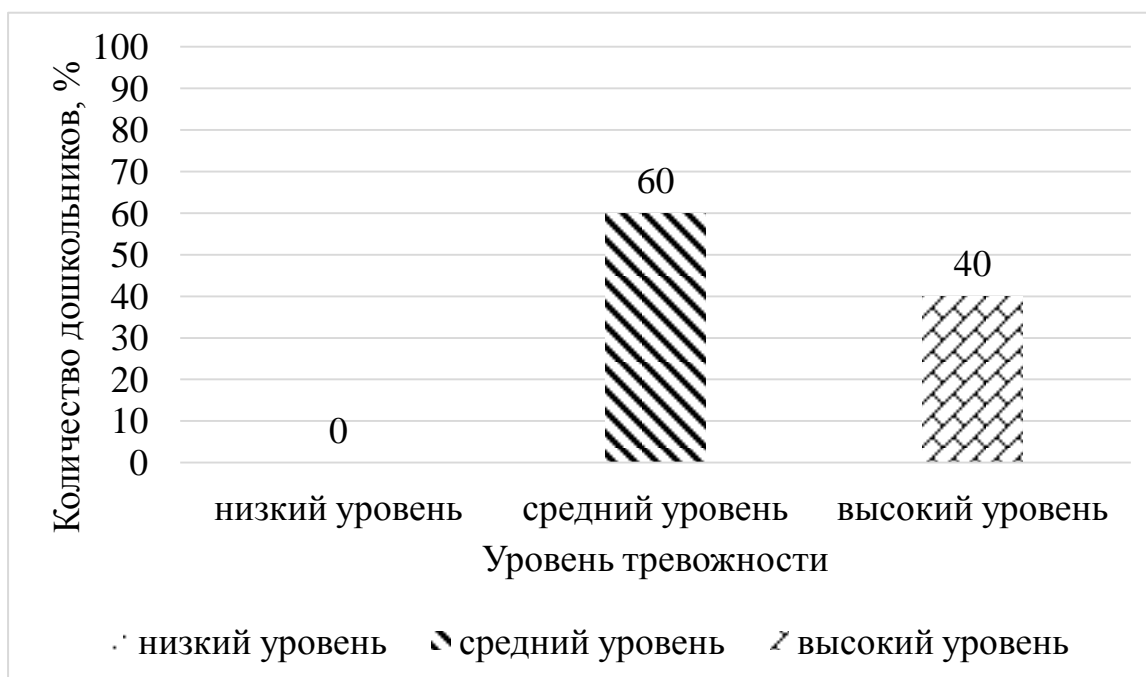


Рисунок 3. Результаты исследования уровня тревожности по тесту «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Высокий уровень тревожности свойственен 40% (4 испытуемых). Данный показатель свидетельствует, что у детей присутствует внутренний конфликт, который может быть связан с беспокойной обстановкой в семье, с межличностными конфликтами в группе. Дети с данным уровнем тревожности не могут адекватно оценивать обстановку, свои силы и возможности.

Низкий уровень тревожности не был выявлен на этом этапе.

После исследование проводилось с использованием проективной методики несуществующее животное. Графические результаты методики представлены на рисунке 4. Сводная таблица результатов находится в приложении 2 таблица 3.

На данном рисунке видно, что у 50% испытуемых в рисунках наблюдалась тревожность. Это означает, что в их рисунках мы видели в большом количестве темные цвета, присутствовали заостренные объекты. Рисунки были либо маленького размера, либо их расположение было сбоку или в нижней части листа. На рисунках могли наблюдаться такие предметы как нож, кровь, клыки, острые зубы, шипы, что в свою очередь означало бы,

что в жизни детей было какое-либо психотравмирующее событие, либо они сейчас находятся в обстановке, где они испытывают тревожность.

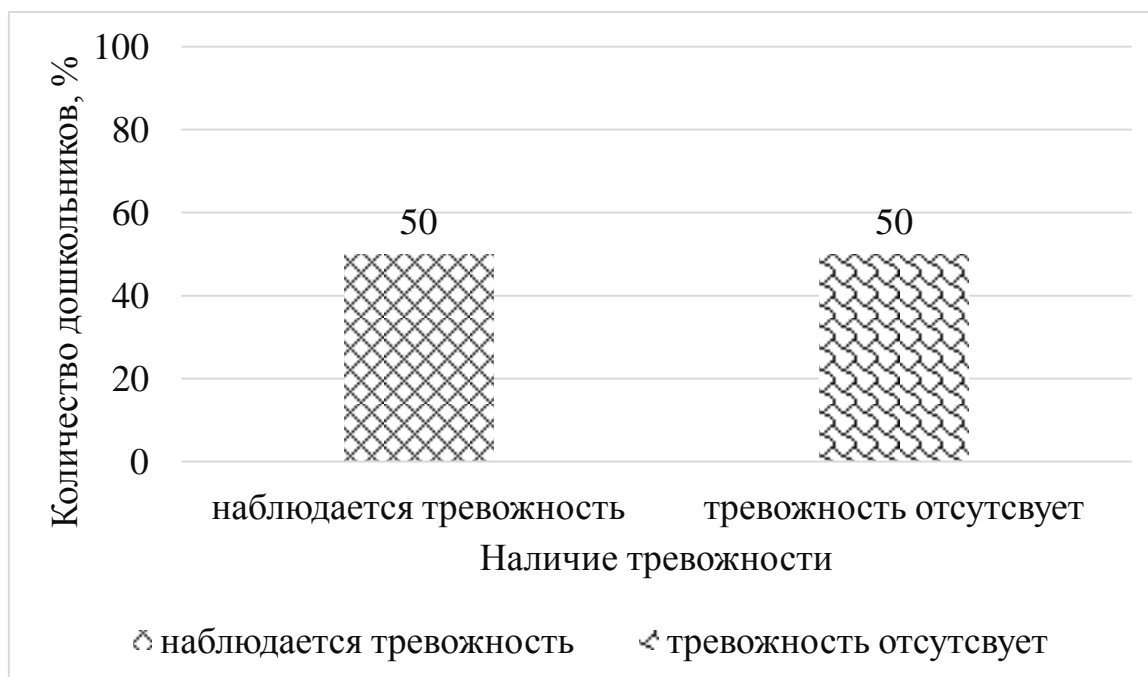


Рисунок 4. Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Несуществующее животное»

Однако, можно заметить, что у второй половины испытуемых проявления тревожности в рисунках не наблюдались. Это означает, что рисунки были красочными, яркими. Их расположение было в центре, не было выявлено резких штрихов. У детей присутствует внутренний покой и внутренне удовлетворение всех потребностей.

Затем исследование проводилось с использованием проективного теста детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Графически результаты методики представлены на рисунке 5. Сводная таблица результатов в приложение 2, таблица 4.

Результаты данной методики показали, что большинству обследуемых дошкольников с ЗПР (60%) характерен высокий уровень тревожности, для которого характерна высоко развитая потребность избегания неудач и тем самым препятствовании стремлению к достижению успеха.

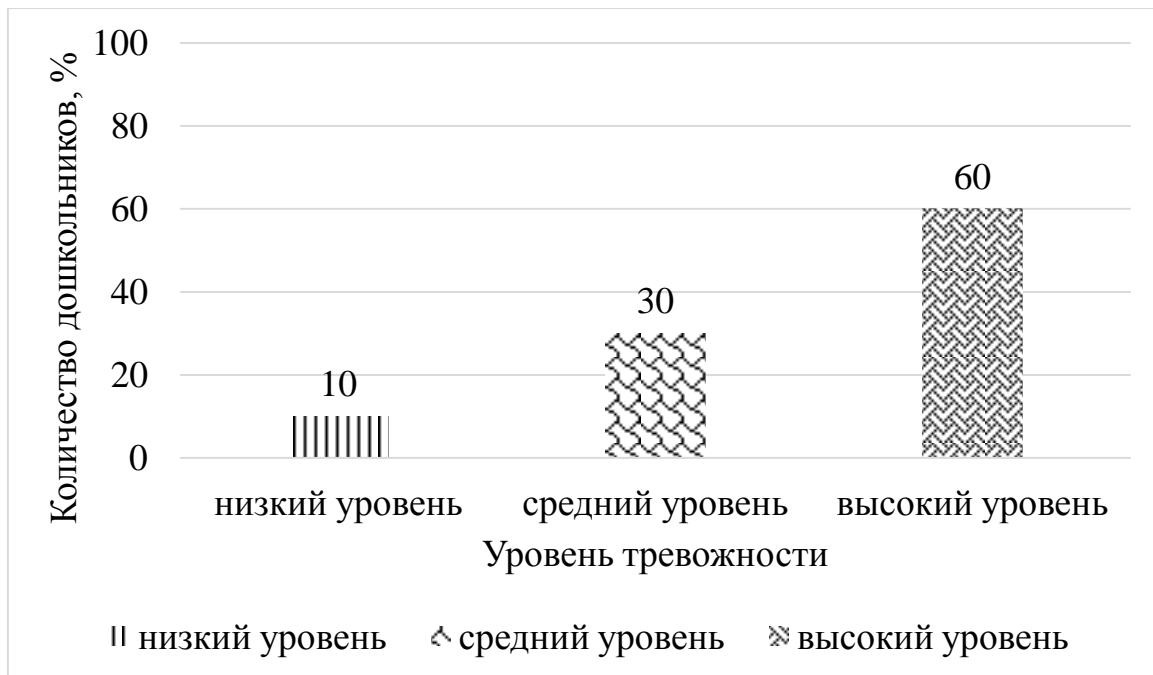


Рисунок 5. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Отмечено, что наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих взаимодействие ребенка со сверстниками («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Это может быть связано с тем, что в подобных ситуациях в жизни дошкольник имеет негативный фрустрационный опыт, решение которого не перешло в позитивное русло.

Средний или адекватный уровень тревожности был выявлен у 30% обследуемых, что свидетельствует о том, что уровень тревожности у данных детей находится в пределах нормы, обеспечивающей адекватное существование и жизнедеятельность дошкольника в социуме. Было отмечено, что данный уровень тревожности проявляется в выборе детей в следующих ситуациях: «Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование», «Собирание игрушек».

Низкий уровень тревожности свойственен 10% обследуемых, который характеризуется тем, что часто выступает в качестве защитного поведения, многие ситуации успеха оцениваются как неуспешные, то есть ребенок склонен обесценивать достижения. Эмоциональное благополучие в этом

случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности. Ребенок выбирает для выполнения чаще простые задачи, чтобы всячески избежать волнующих ситуаций.

На рисунке 6 приведены обобщенный данные по результатам исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР. Сводная таблица данных в приложении 2, таблица 5.

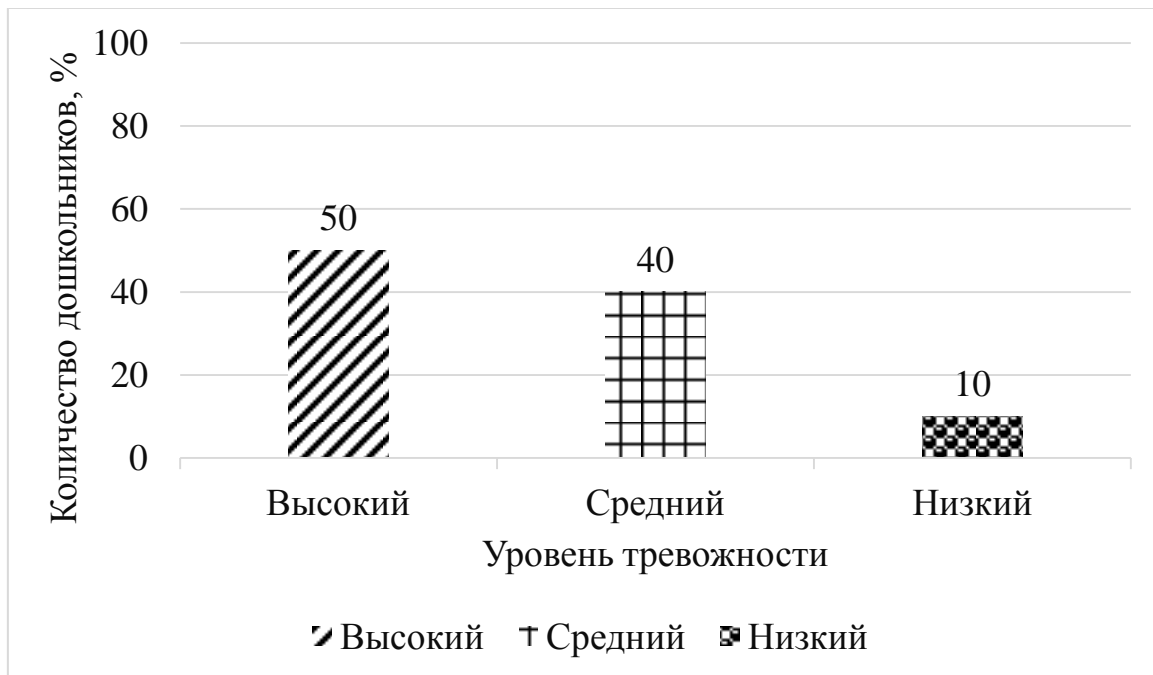


Рисунок 6. Обобщенный данные по результатам исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР

По рисунку видно, что 50% (5 дошкольников) показали высокий уровень тревожности по итогам 3 диагностик, 40 % (4 дошкольника) имеют средний уровень тревожности, и с низким уровнем тревожности составляет 10% (1 дошкольник).

По обобщенным результатам можно сделать вывод о том, что большинство дошкольников имеют либо высокий (50%, 5 дошкольников), либо средний уровень тревожности (40%, 4 дошкольника). Это доказывают данные проведенных нами методик, а именно по опроснику Спилбергера видно, что большинству обследуемых дошкольников с ЗПР (60%, 6 человек) характерен средний уровень тревожности, высокий уровень тревожности

свойственен 40% (4 испытуемых), и низкий уровень тревожности не был выявлен. Анализ проективной методики «Несуществующее животное» показал следующие результаты: 50% испытуемых в рисунках наблюдалась тревожность, а у второй половины испытуемых (50%) проявления тревожности в рисунках не наблюдались. Тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) показал, что большинству обследуемых дошкольников с ЗПР (60%) характерен высокий уровень тревожности, средний или адекватный уровень тревожности был выявлен у 30% обследуемых, низкий уровень тревожности свойственен 10% обследуемых.

В программе по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР будут принимать участие дошкольники с высоким уровнем тревожности, чтобы скорректировать его до нормы, а также дошкольники со средним уровнем тревожности. Для профилактики повышенного уровня тревожности.

### Выводы по 2 главе

Проанализировав все вышеперечисленное, мы видим, что нами были определены этапы исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР: поисково-педагогический, экспериментальный и контрольно-обобщающий. Охарактеризованы выбранные методы исследования: анализ, тестирование, обобщение, моделирование и другие. Обоснованы выбранные методики исследования: тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера); методика «несуществующее животное» и проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Результаты диагностики по тесту «шкала личностной и ситуативной тревожности» показали, что 60% испытуемых имеют средний уровень тревожности, 40% имеют высокий уровень тревожности, а вот испытуемых с



низким уровнем тревожности выявлено не было. Результаты диагностики по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) показали, что большинство испытуемых (60%) имеют высокий уровень тревожности, 30% испытуемых имеют средний уровень тревожности, и малочисленной группой являются дети с низким уровнем тревожности (10%). Анализ проективной методики «Несуществующее животное» показал следующие результаты: 50% испытуемых в рисунках наблюдалась тревожность, а у второй половины испытуемых (50%) проявления тревожности в рисунках не наблюдались.

По обобщенным результатам можно сделать вывод о том, что большинство дошкольников имеют либо высокий (50%, 5 дошкольников), либо средний уровень тревожности (40%, 4 дошкольника).

В программе по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР будут принимать участие дошкольники с высоким уровнем тревожности, чтобы скорректировать его до нормы, а также дошкольники со средним уровнем тревожности. Для профилактики повышенного уровня тревожности.

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития**

#### **3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития**

Проведенное нами теоретическое изучение проблемы ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР, а также экспериментальное исследование особенностей ситуативной тревожности испытуемых, имеющих данное отклонение в развитии, доказывают необходимость проведения серии коррекционных занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР.

Данная программа была реализована на базе МБДОУ «ДС № 343 г. Челябинска». В программе приняли участие 10 дошкольников в возрасте 5-7 лет с диагнозом «задержка психического развития».

В нашей программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР приняли участие дети со средним уровнем тревожности, для профилактики повышения уровня тревожности, а также дети с высоким уровнем тревожности, для понижения данного уровня до уровня нормы.

Цель программы: коррекция ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Задачи программы:

- снизить уровень тревожности;
- нейтрализовать эмоционально-отрицательные переживания;
- повысить уверенность в себе;

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности.

Программа рассчитана на 10 занятий. Работа ведётся в группе из 10 воспитанников, 2 раза в неделю. Продолжительность занятий - 35 минут.

Структура занятия:

- ритуал приветствия;
- основная часть;
- ритуал прощания.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Методы и техники, используемые в программе:

- элементы игротерапии;
- элементы арт-терапии;
- беседа;
- фоновая музыка и запахи;
- психогимнастические упражнения;
- рефлексия.

Содержание занятий

Занятие 1. «Здравствуйте, это Я»

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

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

Ритуал приветствия: упражнение «Доброе утро...»

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: упражнение «Что я люблю?» и «Расскажи о себе». Цель: знакомство участников программы.

Упражнение «Качели». Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Упражнение «Угадай по голосу». Цель: восстановление дыхания, развивать внимание, воспитывать чувство товарищества и коллективизма, развивать умение изменять голос, слуховую память.

Упражнение «Лягушки на болоте». Цель: развитие координации у детей.

Упражнение «На лесной полянке». Цель: развитие фонетической стороны речи, фонематического восприятия.

Упражнение «Художники – натуралисты». Цель: раскрытие своего "Я», Формирование чувства близости с другими людьми.

Ритуал прощания.

Занятие 2 «Мое имя»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Упражнение «Узнай по голосу». Цель: восстановление дыхания, развивать внимание, воспитывать чувство товарищества и коллективизма, развивать умение изменять голос, слуховую память.

Основная часть: Игра «Моё имя». Цель: работать над развитием внимания, умением воспринимать информацию на слух и имитировать движения животных.

Игра «Разведчики». Цель: развитие наблюдательности.

Упражнение «Доверяющее падение». Цель: формирование навыков психомоторного взаимодействия и сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Упражнение «Страшная сказка по кругу». Цель: коррекция страхов.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 3 «Горячие ладошки»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Упражнение «Петушиные бои». Цель: формирование умения действовать в составе команды, управлять своим телом в условиях ограничений.

Упражнение «Расскажи свой страх». Цель: коррекция страхов.

Упражнение «Неопределённые фигуры». Цель: развитие пространственного воображения и внимательность.

Игра «Возьмёмся за руки (тропинка)». Цель: создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх.

Упражнение «Дом ужасов». Цель: предоставить ребёнку возможность для актуализации своего страха.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 4 «Настроение»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Упражнение «Возьми и передай». Цель: развитие воображения.

Упражнение «Неваляшка». Цель: расслабить мышцы позвоночника и тонизировать мышцы груди.

Упражнение «Превращения». Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.

Рисование на тему «Моё настроение». Цель: Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения.

Упражнение «Закончи предложение». Цель: формировать умение подбирать слова, подходящие по смыслу к заданному слову.

Упражнение «Пружинки». Цель: укрепление мышц ног, развитие ритмичности движений.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 5 «Настроение» (продолжение)

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

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; мел, песочница или стол с песком.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Упражнение «Злые и добрые кошки». Цель: снятие мышечных зажимов, агрессии.

Игра «На что похоже моё настроение?». Цель: развитие эмоциональной сферы детей, развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти.

Упражнение «Ласковый мелок». Цель: Развитие навыков общения, снятие агрессивности

Упражнение «Угадай что спрятано в песке?». Цель: развитие умения распознавать предметы по их образу, развитие воображения, творческого мышления, сенсорного восприятия.

Рисование на тему «Автопортрет». Цель: осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 6 «Как прекрасен этот мир»

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Игровое упражнение «Подари улыбку другу». Цель: повышение у детей уровня толерантности через совершенствование эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер.

Игра «На что похоже моё настроение?». Цель: развитие эмоциональной сферы детей, развитие зрительного внимания, логического мышления, зрительной памяти.

Упражнение «Ласковый мелок». Цель: Развитие навыков общения, снятие агрессивности

Упражнение «Угадай что спрятано в песке?». Цель: развитие умения распознавать предметы по их образу, развитие воображения, творческого мышления, сенсорного восприятия.

Рисование на тему: «Мне хорошо!». Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить.

Упражнение «Страшная сказка по кругу». Цель: коррекция страхов.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 7 «Наши страхи»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Упражнение «Петушины бои». Цель: формирование умения действовать в составе команды, управлять своим телом в условиях ограничений.

Упражнение «Расскажи свой страх». Цель: коррекция страхов.



Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Чужие рисунки». Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Упражнение «Дом ужасов». Цель: коррекция страхов.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 8 «Сказочники»

Цель: Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, снижение чувства тревоги. Воспитание способность к согласованному взаимодействию, развитие коммуникативных навыков. Развитие выразительности движений, умение изображать героев сказки с помощью мимики, жестов, пантомимики. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка и весёлая музыка.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Игра «Змейка». Цель: закрепить умение двигаться согласованно, выполнять правила игры, развивать внимание.

Подвижная игра «Баба Яга». Цель: развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве.

Игра-имитация «Сердитая Баба Яга». Цель: создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх.

Психогимнастика «Подари улыбку». Цель: расширить «открытость» по отношению к участникам группы — способность чувствовать, понимать и принимать их; положительное эмоциональное развитие.

Упражнение «Страшная сказка по кругу». Цель: коррекция страхов.

Упражнения в песочнице «песочная картина». Цель: развитие речи, укрепление дружеских связей в коллективе, активизация общения.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 9 «Волшебный лес»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Упражнение «За что меня любит мама, папа, сестра и т. д.». Цель: повышение самооценки детей.

Упражнение «Лягушки на болоте». Цель: развитие гибкости, физического равновесия, ловкости, мышечной системы рук и ног, образного мышления, двигательных и коммуникативных способностей.

Упражнение «Неопределённые фигуры». Цель: развитие пространственного воображения и внимательность.

Игра «Тропинка». Цель: создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх.

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес». Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Упражнение «Доверяющее падение». Цель: формирование навыков психомоторного взаимодействия и сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 10 «Сказочная шкатулка»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение «Доброе утро...»

Упражнение «Росточек под солнцем». Цель: эмоционально настроить детей на работу.

Основная часть: Игра «Сказочная шкатулка». Цель. формирование положительной «Я» - концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Упражнение «Конкурс боюсек». Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Игра «Принц и принцесса». Цель: развитие уверенности в себе, умение выражать положительное отношение к другим.

Упражнение «Придумай весёлый конец». Цель: снизить уровень страха через придание объектам страха несвойственных, непривычных характеристик.

Рисование на тему «Волшебные зеркала». Цель: гармонизация и развитие здоровой «Я-концепции».

Упражнение «Горячие ладошки». Цель: снятие перенапряжения у детей после занятия.

Ритуал прощания.

Полное содержание программы представлено в приложении 3.

Таким образом мы видим, что большинство упражнений повторяются из одного занятия в другое. Это создает некоторый ритуал определенного поведения у детей. Это создается для того, чтобы сохранить уровень тревожности на том уровне, который уже имеется и со временем его понизить, если он является повышенным. Так же в программе присутствуют упражнения, которые помогают детям побороть свои страхи перед определенными ситуациями, чтобы в дальнейшем при столкновении с этими ситуациями, ребенок мог адекватно отреагировать и при необходимости скорректировать свое поведение.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы по коррекции ситуативной тревожности была проведена повторная диагностика по следующим методикам: тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера); методика «несуществующее животное»; проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

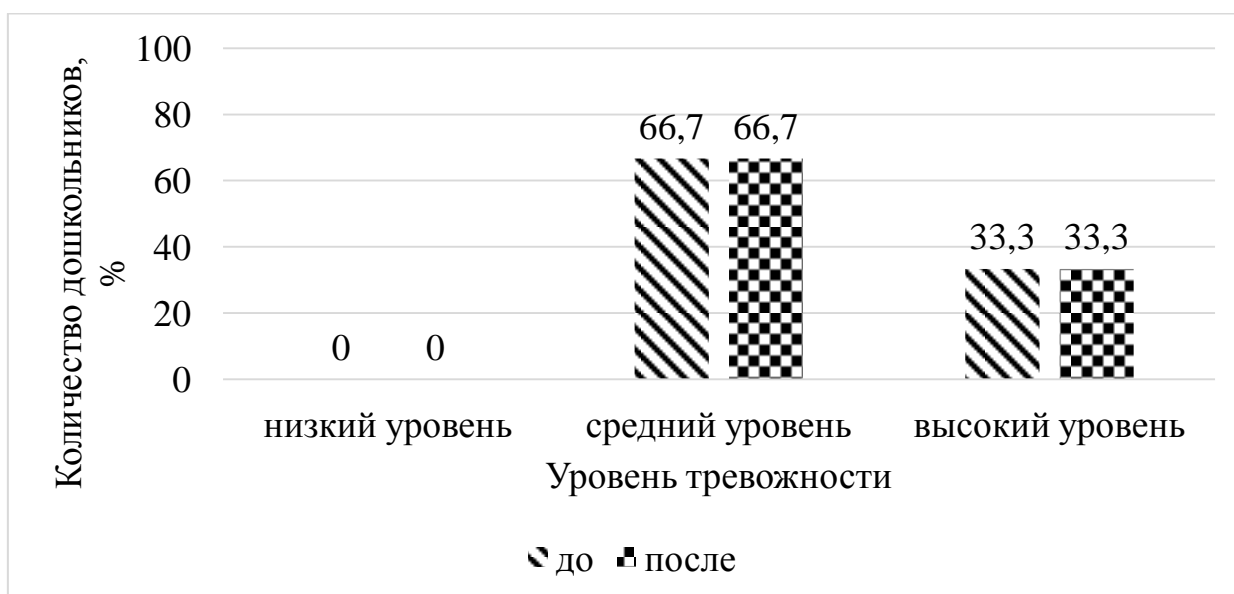


Рисунок 7. Результаты исследования уровня тревожности по тесту «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера) до и после реализации программы

На 7 рисунке представлены результаты формирующего эксперимента по методике теста «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера). Результаты методики приведены на рисунке 6. Сводная таблица результатов представлена в приложение 4, таблица 6).

Проанализировав данные, мы видим, что количество детей с высоким и средним уровнем не изменилось. Однако если посмотреть на сравнительную таблицу количественных показателей по данной методике (таблица 6), мы видим, что показатели снизились. Это означает, что дети научились в некоторой степени контролировать свои эмоции и чувства. С помощью игр в программе мы смогли им помочь преодолеть некоторые сложные для них ситуации.

Далее мы рассмотрим результаты, полученные нами во время формирующего эксперимента по методике «Несуществующее животное» (рисунок 8). Сводная таблица данных присутствует в прил. 4, табл.7

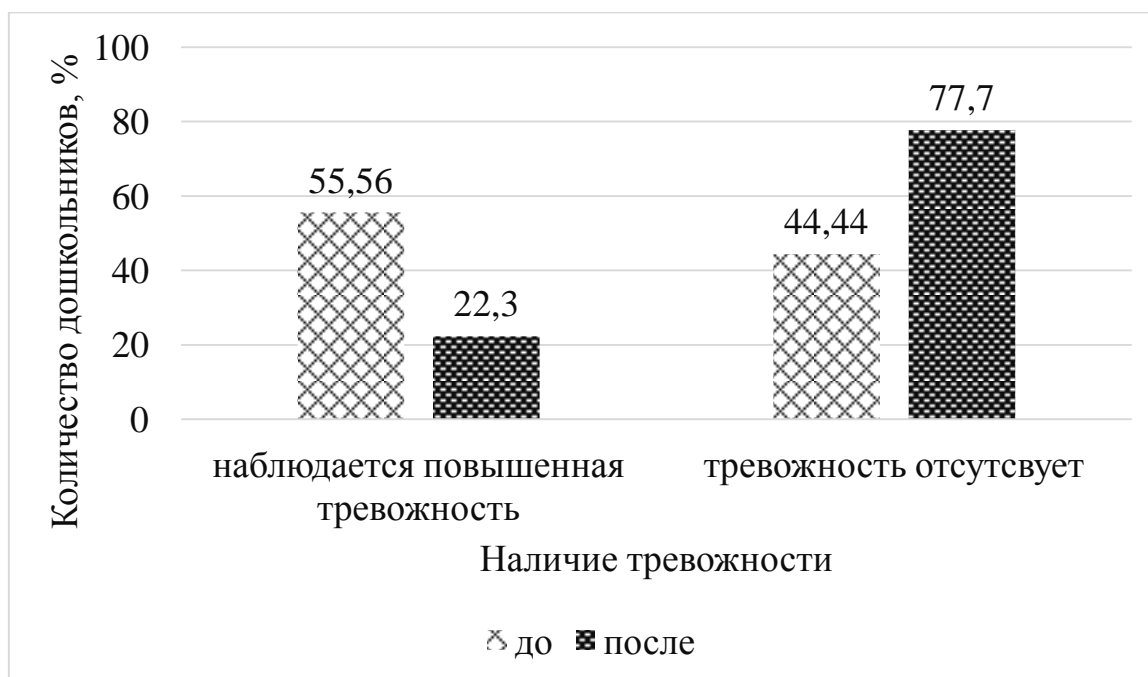


Рисунок 8. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Несуществующее животное» до и после реализации программы

По рисунку мы видим, что уже у 77,7% (7 человек) старших дошкольников тревожность в рисунках отсутствует. Рисунки полны красок, в

них много плавных линий, нет четких и жестких штрихов. На рисунках у животных присутствует опора, которая выражена в виде земли, что означает внутренний покой детей, потому что у них есть близкие люди, на которых они могут опереться или попросить помощи в сложных ситуациях.

В то же время у 22,3% (2 человек) присутствует на рисунках тревожность. Она проявляется в виде жестких штрихов, темных цветов, наличием у животного острых зубов или шипов. Данных признаков мало, чтобы судить о повышенном уровне тревожности, но и игнорировать их тоже нельзя, так как если на него не обращать внимание и не работать с этими детьми, их уровень тревожности может повыситься.

На 9 рисунке представлены результаты формирующего эксперимента по методике проективного теста детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Графически результаты методики представлены на рисунке 9. Сводная таблица результатов находится в прил. 4, таблица 8.

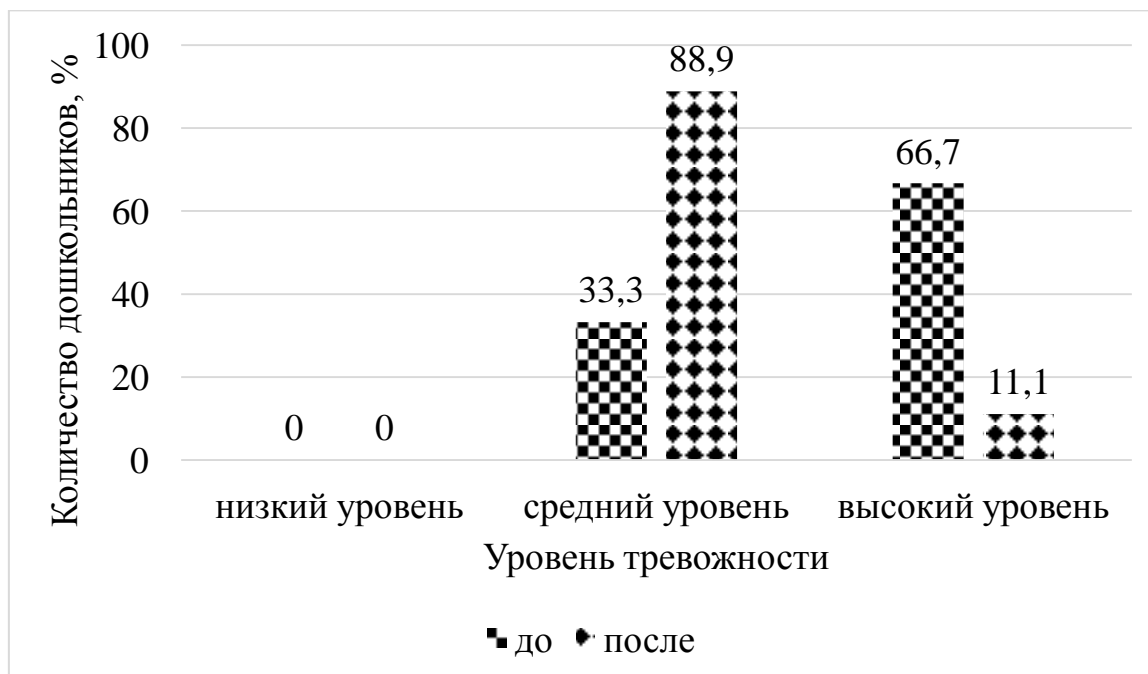


Рисунок 9. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) до и после реализации программы

На данном рисунке мы видим, что число испытуемых со средним уровнем тревожности резко возросло до 88,9% (8 испытуемых), что может

свидетельствовать об эффективности реализованной программы. Так же видим, что с низким уровнем тревожности детей после реализации программы не наблюдается. Число детей с высоким уровнем тревожности уменьшилось до 11,1% (1 испытуемый). Значит способы, которые мы показали, для преодоления сложных жизненных ситуаций оказались эффективными, и дети ими активно пользуются.

Для анализа эффективности программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР мы обобщили данные, полученные при повторной диагностике и представили их на рисунке 10. Сводная таблица данных в приложении 4, таблица 10.

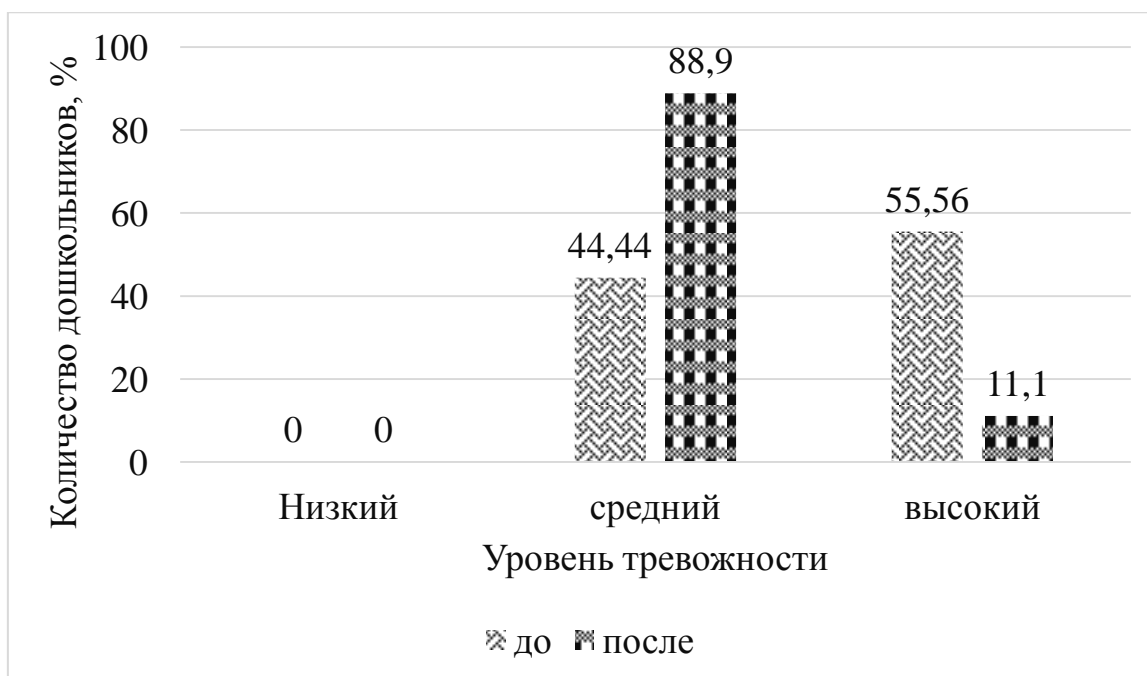


Рисунок 10. Обобщенные данные по диагностике ситуативной тревожности «до» и «после» реализации программы

Как мы видим на рисунке, количество старших дошкольников со средним уровнем тревожности возросло до 88,9%, что свидетельствует об эффективности проведенной программы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР. При этом в группе испытуемых все же наблюдались дети с высоким уровнем тревожности. Они составляют 11,1% испытуемых.

Для проверки гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР измениться, воспользуемся критерием Т-Вилкоксона.

Мы сопоставили показатели первичной и вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР по методике проективного теста детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Гипотеза:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Расчет Т-критерия Вилкоксона полностью представлен в приложении 4.

$T_{эмп} = \sum Rr$ , где  $Rr$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком

$$T_{эмп} = 6$$

При  $n = 9$   $T_{кр} = 8$  для  $p \leq 0,05$ ;  $T_{кр} = 3$  для  $p \leq 0,01$

$$T_{эмп} \leq T_{кр}$$

$6 \geq 8$  ( $p = 0,05$ ) Из этого следует, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

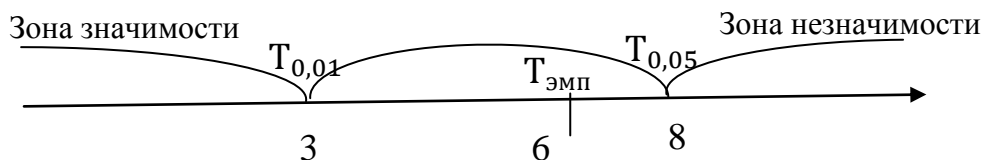


Рисунок 11. Ось значимости

Таким образом ситуативная тревожность старших дошкольников с ЗПР изменилась в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования подтвердилась.



### 3.3 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития

Проведенное исследование позволило установить, что предупреждению и снижению тревожности у детей дошкольного возраста способствуют внутренние и внешние факторы, такие как: низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, незнание психологических особенностей детей, уровень тревожности окружающих его взрослых, нарушения в детско-родительских отношениях, использование неэффективных или даже деструктивных методов и стилей воспитания и другие. Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности [4].

Для устранения тревожности необходимо помнить и учитывать некоторые условия и закономерности ее возникновения.

Уровень тревожности возрастает в новом виде деятельности, там, где еще нет прочных знаний, умений и навыков. Следовательно, работу надо вести не по снятию тревожности, а по формированию знаний, умений.

Тревожность при этом снизится сама как следствие овладения ребенком средствами деятельности. При снятии тревожности нужно помнить, что только активная деятельность самого ребенка, организованная взрослыми и в начале совместная, а затем самостоятельная может снять чувство повышенной тревоги.

При неправильном отношении к тревожности детей можно уничтожить ее положительные стороны как одного из первичных механизмов саморегуляции, превратить ее в боязливость, робость, нерешительность, неуверенность. Очень важно, чтобы тревожность имела естественные границы и правильно реализовалась. И в тоже время нельзя допускать, чтобы тревожность переросла в сильное отрицательное чувство. [10]

При проведении экспериментального исследования мы опирались на данные рекомендации, так как процесс коррекции требует предварительной осведомленности об условиях и закономерностях возникновения тревожности.

Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на развитие ребенка и на результативность его деятельности. Поэтому необходимость коррекции высокого уровня тревожности не вызывает сомнений.

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры дошкольников. Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей [49].

Правила работы с тревожными детьми, для педагогов:

- ✓ избегать публичных порицаний и замечаний!
- ✓ избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- ✓ обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- ✓ хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- ✓ не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- ✓ приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- ✓ стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- ✓ использовать наказание лишь в крайних случаях.
- ✓ не унижать ребенка, наказывая его.
- ✓ эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.

- ✓ стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....)
- ✓ персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- ✓ усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....)
- ✓ высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- ✓ не торопить! Давать время сообразить.
- ✓ когда торопится, останавливать, успокаивать.
- ✓ при необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- ✓ избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- ✓ чаще используйте телесный контакт.
- ✓ упражнения на релаксацию.
- ✓ способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Правила работы с тревожными детьми, для родителей:

- ✓ избегать публичных порицаний и замечаний!
- ✓ избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- ✓ обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
- ✓ хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- ✓ не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- ✓ старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.
- ✓ приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

- ✓ большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.
- ✓ необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- ✓ нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).
- ✓ ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- ✓ родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

В результате целенаправленной воспитательной работы. Ребенок начинает понимать эмоциональное состояние сверстников, выраженных в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи (радость, огорчение, удивление, обида, доброта, нежность, восхищение). Узнает некоторые особенности характера и поведения детей в группе. Понимает необходимость учитывать настроение сверстников в общении с ним. Понимает, что нельзя смеяться над недостатками внешности других детей, дразнить, давать прозвища [37].

Таким образом, уровень эмоциональной тревожности старших дошкольников вполне можно корректировать введением в их жизнедеятельность различных коллективных подвижных игр и игр-забав.

Под воздействием игр у ребенка не только повышается положительный тонус, но и развивается активная речь, художественный вкус, музыкальные способности, а также познавательные процессы: внимание, память, мышление.

## Выводы по 3 главе

Для коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции. После ее реализации была проведена вторичная диагностика, по результатам которой выявлено, что общий уровень тревожности детей с ЗПР понизился и теперь находится на среднем уровне. Для подтверждения гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

Итогом расчетов по этому критерию стало то, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности превосходит интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения. Что доказывает, что ситуативная тревожность старших дошкольников с ЗПР изменилась в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования подтвердилась.

После проведения математической обработки результатов психолого-педагогического исследования мы составили рекомендации для воспитателей и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР.

Психологу дошкольного образовательного учреждения рекомендуется регулярно проводить с дошкольниками целенаправленные занятия по снижению тревожности. Такие занятия должны строиться по нескольким направлениям: развитие эмоционального интеллекта, развитие эмпатии и способности выражать свои чувства адекватно ситуации, развитие умения адекватно оценивать свои поступки и результаты деятельности, развитие умений и навыков самоконтроля и саморегуляции поведения.

Воспитателю, а также психологу при работе с тревожностью дошкольников с ЗПР необходимо: давать такое поручение, которое соответствует возможностям ребенка, выражать уверенность в его успехе в выполнении какой-либо деятельности, сравнивать ребенка только с собственными успехами и неудачами, но не со сверстниками; давать

оптимистические прогнозы на следующий день после встречи с ребенком; предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план, осторожно и дозированно использовать критику.

Родителям при взаимодействии с ребенком необходимо: не подрывать авторитет других значимых для ребёнка людей, быть последовательными в своих действиях, не запрещать ребёнку без всяких причин то, что разрешалось раньше, учитывать возможности ребёнка, доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть, выбрать для ребенка кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

## Заключение

Подводя итоги нашей исследовательской работы, мы видим, что в психолого-педагогической литературе отсутствует единая точка зрения на определение понятия «тревожности». Исследователи из разных областей знания трактуют его по-разному. Однако большинство исследователей рассматривают тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности, связанной преимущественно с социальным аспектом жизнедеятельности индивида.

В наиболее лаконичном виде тревожность ученые определяют, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности, связанной преимущественно с социальным аспектом жизнедеятельности индивида.

К особенностям тревожности старших дошкольников можно отнести: недоразвитие эмоционально-волевой сферы, преобладание ситуативной тревожности, сопровождающейся понижением результативности деятельности.

При построении нашей модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР мы использовали, построенное нами «дерево целей». Наша модель состоит из диагностического, коррекционного и аналитического блока.

Проанализировав все вышеперечисленное, мы видим, что нами были определены этапы исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР: поисково-подготовительный, экспериментальный и контрольно-обобщающий. Охарактеризованы выбранные методы исследования: анализ, тестирование, обобщение, моделирование и другие. Обоснованы выбранные методики исследования: тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера); методика

«несуществующее животное» и проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Результаты диагностики по тесту «шкала личностной и ситуативной тревожности» показали, что 60% испытуемых имеют средний уровень тревожности, 40% имеют высокий уровень тревожности, а вот испытуемых с низким уровнем тревожности выявлено не было. Результаты диагностики по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) показали, что большинство испытуемых (60%) имеют высокий уровень тревожности, 30% испытуемых имеют средний уровень тревожности, и малочисленной группой являются дети с низким уровнем тревожности (10%).

На основании результатов описательной статистики можно сделать вывод о том, что большинство дошкольников с ЗПР обладают средним уровнем тревожности, склонному к высокому уровню. При диагностике так же был выявлен и высокий уровень тревожности. Что говорит о чрезмерно развитой потребности в избегании неудач и таких ситуаций, которые предполагают взаимодействие ребенка со сверстниками.

Для проведения нашей программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР мы выбрали детей с высоким и средним показателем тревожности.

Для коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников с ЗПР была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции. После ее реализации была проведена вторичная диагностика, по результатам которой выявлено, что общий уровень тревожности детей с ЗПР понизился и теперь находится на среднем уровне. Для подтверждения гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

Итогом расчетов по этому критерию стало то, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения тревожности превосходит интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения. Что доказывает, что ситуативная тревожность старших дошкольников с ЗПР изменилась в результате



реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования подтвердилась.

После проведения математической обработки результатов психолого-педагогического исследования мы составили рекомендации для воспитателей и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР.

Психологу дошкольного образовательного учреждения рекомендуется регулярно проводить с дошкольниками целенаправленные занятия по снижению тревожности. Такие занятия должны строиться по нескольким направлениям: развитие эмоционального интеллекта, развитие эмпатии и способности выражать свои чувства адекватно ситуации, развитие умения адекватно оценивать свои поступки и результаты деятельности, развитие умений и навыков самоконтроля и саморегуляции поведения.

Воспитателю, а также психологу при работе с тревожностью дошкольников с ЗПР необходимо: давать такое поручение, которое соответствует возможностям ребенка, выражать уверенность в его успехе в выполнении какой-либо деятельности, сравнивать ребенка только с собственными успехами и неудачами, но не со сверстниками; давать оптимистические прогнозы на следующий день после встречи с ребенком; предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план, осторожно и дозированно использовать критику.

Родителям при взаимодействии с ребенком необходимо: не подрывать авторитет других значимых для ребёнка людей, быть последовательными в своих действиях, не запрещать ребёнку без всяких причин то, что разрешалось раньше, учитывать возможности ребёнка, доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть, выбрать для ребенка кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

**Библиографический список**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для вузов. Екб: Деловая книга, 2012. – 158 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. 8–е изд. М.: Академич. проект, 2013. – 496 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.: Владос, 2004 – 208 с.
4. Ананьева Т. В. Психолого–педагогическое сопровождение семьи, воспитывающей "особого" ребенка // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – N 1. – С. 64–67.
5. Аникеев Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.
6. Аракелов Г.Г. Психология. М: Владос, 2010. – 156 с.
7. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 416 с.
8. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 2009. – 63с.
9. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Питер, 2011. – 514 с.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. – 276 с.
11. Борякова Н. Ю. Коррекционно–педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития: организационный аспект: методическое пособие: доп. М–вом образова–ния и науки РФ – М: В. Секачев: ИОИ, 2004. – 66 с.
12. Бушталлер К. В. Исследование ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Концепт, 2015. Т. 10.

- с. 116–120. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95067.htm>. (дата обращения 27.04.2018)
13. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2009. – 199 с.
14. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии [Электронный ресурс] /М.: Просвещение, 1973.  
URL: [http://pedlib.ru/Books/6/0192/6\\_0192-51.shtml#book\\_page\\_top](http://pedlib.ru/Books/6/0192/6_0192-51.shtml#book_page_top) (дата обращения: 25.02.2018).
15. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для пед. вузов. М.: Академия, 2007. – 368 с.
16. Возрастно–психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2007. – 476 с.
17. Волков Б.С. Возрастная психология: в 2 ч.: учеб. пособие для вузов. М.: Владос, 2005. – 366 с.
18. Возрастные и индивидуальные особенности старших дошкольников / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. М.: Питер, 2009. – 129 с.
19. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. М.: Феникс, 2007. – 157 с.
20. Гудкова Т. В. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие / Но–восиб. гос. пед. ун–т. – Новосибирск : НГПУ, 2007. – 188 с.
21. Дереклеева Н.И. Дневник – тетрадь школьного педагога–психолога. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 237 с.
22. Дзугкоева Е. Г. Особенности личности и их проявления в поведении дошкольников с задержкой психического развития: диссертация [Электронный ресурс] / ДГПУ. Мск., 2000. URL: <http://www.dissercat.com/content/osobennosti-lichnosti-i-ikh-proyavleniya-v-povedenii-podrostkov-s-zaderzhkoi-psikhicheskogo-#ixzz41fJGeLp9> (дата обращения: 14.01.2018).

23. Долгова В.И. Некоторые биосоциальные характеристики телесно–психического здоровья дошкольников// Chief editor – Pavlov V. V.. London, 2013. – С. 33–34.
24. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд–во Челяб. гос. пед. Ун–та, 2015. – 132 с.
25. Дунаева З.М. Формирование пространственных представлений у детей с задержкой психического развития: методическое пособие / Ин–т коррекционной педагогики РАО. – М.: Советский спорт, 2006. – 144 с.
26. Дюбина Т.Г. Социально–психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности// дис.: 19.00.05. М., 2010. – 210 с.
27. Защирина О.В. Психология детей с задержкой психического развития Хрестоматия: Учебное пособие для студентов факультетов психологии. — СПб.: Речь, 2003. – 432 с.
28. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. М.: Тбилиси, 2010. – С. 49–57.
29. Исаев Д.Н., Елисеев П.Г. Опыт применения тестов тревожности и невротизма в изучении детей с задержкой психического развития // Дефектология, 2007. – №4.– С. 27–31.
30. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М.: Прогресс, 2008. – 460 с.
31. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: книга для учителя. М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
32. Коррекция тревожности у детей и подростков. Учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов/под ред. Я.Н. Николаенко, Т.А. Колосовой. М.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.
33. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 2005. – 144с.
34. Лысенко Е.М. Возрастная психология: краткий курс лекций для вузов. М.: Владос Пресс, 2006. - 173 с.

35. Мамайчук И.И. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития: научно–практическое руководство / И. И. Мамайчук, М. Н. Ильина. – Санкт–Петербург: Речь, 2006. – 352 с.
36. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии: учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии: рек. УМО вузов РФ / И. И. Мамайчук. – Санкт–Петербург: Речь, 2006. – 400 с.
37. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. – СПб: Речь, 2006. – 224 с.
38. Методология и методы психолого–педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3–5–х курсов педагогических вузов / под ред. Валеева Г.Х. М.: Стерлитамак. гос. пед. ин–т, Стерлитамак, 2009. – 134 с.
39. Методология психолого–педагогических исследований: учеб. пособие / под ред. Крысановой О. А. М.: Самарский университет, 2007. – 40 с.
40. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 2010. – 456 с.
41. Неймарк М.С. Зависимость аффективных образований от напряженности личности // Тез. докл. II съезда общ. психол. М., 2009 - С.31–32.
42. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов пед.вузов. В 3 кн./ Кн. 1. Общие основы психологии. М.: Владос, 2010. - 576 с.
43. Нодельман В. И. Психолого–педагогические условия формирования элементов самосознания дошкольников с задержкой психического развития / В. И. Нодельман, А. В. Шевченко // Дефектология. – 2007. – N 3. – С. 31–39.
44. Особенности психического развития детей 6–7–летнего возраста, под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. М.: "Педагогика", 2008. –189 с.
45. Петровский А.В, Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. М.: Академия, 2010. – 528 с.
46. Погорелова Е. И. Тревога как фактор развития личности: Дис. канд. психол. наук: Таганрог, 2007. – 151 с.

47. Подъячева И.П. Кррекциянно–развивающее обучение детей старшего дошкольного возраста с ЗПР. – М., 2008. – 119 с.
48. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого–педагогических исследованиях / Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107–110.
49. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: Пособие для психологов и педагогов / под ред. В.Б. Никишиной. М.: Гуманит.изд. центр Владос, 2007. – 128с.
50. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Модек, 2010. – 178 с
51. Прядко М. А. Исследование взаимосвязи самооценки и агрессивного поведения подростков [Электронный ресурс] / Концепт, 2015. Т. 10. с. 81–85. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95060.htm> (дата обращения: 12.02.2017).
52. Психология самоотношения: Учеб. пособие / под ред. А.М. Кольшко. М.: ГрГУ, 2014. – 102 с.
53. Г. Голубцова. Психомоторная коррекция как средство реабилитации детей с задержкой психического развития: из опыта работы // Дошкольное воспитание. – 2009. – N 10. – С. 25–31.
54. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие. –М.: Гума–нит. изд. центр Владос, 2007. - 384 с.
55. Румянцева Т. Г. Агрессия и контроль. / Вопр. психологии, 2009. - № 5–6 - С. 35–40.
56. Семенова Л. Э. Особенности вербальной самопрезентации детей с ЗПР как гендерных субъектов // Дефектология. – 2008. – N 4. – С. 25–32.
57. Смирнова С. Б. Особенности музыкального воспитания дошкольников с ЗПР // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2009. – N 3. – С. 69–75.
58. Ульenkova У.В. Дети с задержкой психического развития // Дефектология. – 2010. – 230 с.

59. Ульенкова У.В. Л.С. Выготский и концептуальная модель коррекционно – педагогической помощи детям с ЗПР // Дефектология. – 2007. – № 4. – С. 29-37.
60. Ульенкова У.В. Шестилетние дети с задержкой психического развития. – М., 2009. – 176 с.
61. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 5–е изд., стереотип. М.: Академия, 2011. – 336 с.
62. Урунтаева Г.А. Психология дошкольного возраста. М.: Академия, 2012 – 269 с.
63. Учение взаимосвязи самооценки с некоторыми личностными качествами у младших школьников с задержкой психического развития/ Смирнова С.И. // Журнал Вестник Вятского государственного гуманитарного университета Выпуск № 3. - 2008. – с. 25–49
64. Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: Учебно–методическое пособие / Г.В. Фадина. Балашов: Николаев, 2004. – 68 с.
65. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 2009. – 448с.
66. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.,: Речь, 2011 – 300 с.
67. Шевченко А.В. Особенности самосознания и условия его формирования у дошкольников с задержкой психического развития: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10 / А. В. Шевченко; науч. рук. В. И. Нодельман; Иркут. гос. пед. ун–т и др. – М. – 2008. – 25 с.
68. Шевченко, С. Г. (канд. пед. наук). Преемственность в образовании детей с задержкой психического развития дошкольного и младшего школьного возраста // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – N 5. – С. 29–34.
69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / – 3-е изд, перераб. и доп. – М: Юрайт, 2015. – 575 с.

70. Эксакусто Т. В. Групповая психокоррекция – Ростов н/ Д.: Феникс, 2015. – 254 с.



## Приложение 1

**Методики диагностики ситуативной тревожности старших  
дошкольников с задержкой психического развития**

Тест «шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4

5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4

31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где  $\Sigma_1$  - сумма цифр в бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma_2$  - сумма остальных цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими

контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель 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. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

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

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

#### Количественный анализ

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

$$T = \frac{\text{выборов}}{14} \cdot \frac{\text{Число эмоциональных негативных}}{100\%}$$

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

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

#### Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

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

### Методика «Несуществующее животное»

#### *Описание методики*

Проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич. Испытуемому предлагают придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя. Из имеющейся литературы видно, что процедура обследования не стандартизована (используются разных размеров листы бумаги для рисования, в одних случаях рисунок выполняется цветными карандашами, в других – одним цветом и т. д.). Общепринятой системы оценки рисунка не существует. Теоретические посылки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенциалов.

Это одна из наиболее популярных рисуночных методик. Она широко используется отечественными психологами при обследовании детей и взрослых, больных и здоровых чаще всего в качестве ориентирующей методики, т. е. такой, данные которой позволяют выдвинуть некоторые гипотезы об особенностях личности.

#### *Процедура проведения.*

«Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем».

#### *Обработка и интерпретация*

##### 1) Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый.

Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

##### 2) Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь)

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере,

начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность (вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно).

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств—уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы—также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья—тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Шея — наличие своего мнения. Длинная шея — показатель высокого контроля над собой.

### 3) Несущая, опорная часть фигуры

К ней относятся (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Наличие хорошо прорисованных рук, говорит об отсутствии проблем в общении, если руки широко расставлены, будто бы для объятий — это может значить о жажде общения, его не хватает человеку. Если руки не прорисованы, он не особо любит общаться, ему лучше наедине с собой.

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями. Если ноги пропорциональны телу и устойчивые на вид — значит человек хорошо занял свою позицию в обществе и чувствует себя комфортно. Если же ноги слишком малы или наоборот чересчур длинные и неустойчивые — это может значить о хрупкости занимаемого положения, об ощущении неуместности.

Однотипность и однонаправленность формы лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

#### 4) Части, поднимающиеся над уровнем фигуры

Они могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению Детали-символа — крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

#### 5) Хвосты

Символическое значение хвоста в рисунке несуществующего животного в стандартных ключах рассматривается с двух позиций: оценка своих действий, отношение к своему прошлому.

1. В первом случае оценка человеком внутренних (мысли) и внешних (действия человека, поступки) форм своей деятельности выражается направлением хвоста несуществующего животного. Если хвост несуществующего животного направлен вправо — человек в настоящее время размышляет о своих действиях и поступках, оценивает результаты внешних проявлений. Если хвост несуществующего животного направлен влево — человек размышляет об упущенном моменте из-за собственной нерешительности, оценивает результаты внутренних проявлений. В том случае, когда хвост несуществующего животного направлен вверх (трубой или морковкой) — человек уверен в своих действиях и их результатах. У него оптимистичный, дружелюбный и легкий характер. Человек имеет положительную самооценку, стремится к изменению и совершенствованию. Если хвост несуществующего животного направлен вниз (поджат, падает вниз) — человека не интересует саморазвитие. Он недоволен собой, подавлен, сомневается в своих силах, сожалеет о содеянном (сказанном или сделанном), раскаивается, испытывает страх. Это пессимист, отрицательно оценивающий свои действия и поступки. Если хвост несуществующего животного направлен прямо — человека все в жизни устраивает.

2. Во втором случае (отношение к прошлому) интерпретация дается по величине хвоста. Если хвост большой — прошлое человека тяготит, не дает ему покоя. Если хвост маленький — прошлое человека не сильно беспокоит.

3. Количество хвостов. Если у несуществующего животного несколько хвостов — дается такая же интерпретация, как и в случае с разветвленным хвостом, то есть свидетельствует о противоречивости самооценки или зависимости человека. Если 2 хвоста развернуты в стороны и у животного большие уши — самооценка человека сильно зависит от мнения окружающих.

4. Способ изображения хвоста несуществующего животного. Разветвленный хвост — указывает на зависимость человека или противоречивость его самооценки. Если у

несуществующего животного хвост длинный и пышный (их может быть несколько) – человек доволен собой. Если хвост короткий и тоненький – человек не очень уверен в себе. Если хвост толстый – в этом усматривается высокая значимость сексуальной сферы.

#### 6) Контуры фигуры

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если выставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

#### 7) Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него). Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

#### 8) Линии

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

#### 9) Типы животных

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности



«очеловечивания» животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

#### 10) Агрессивность

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

#### 11) Творческие возможности

Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

#### 12) Название

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т.п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т.п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т.п.).

## Приложение 2

**Результаты исследования ситуативной тревожности старших  
дошкольников с ЗПР**

Таблица 2.  
Результаты исследования уровня тревожности по тесту «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Испытуемый	Количественный показатель	Уровень тревожности
001	41	средний
002	51	высокий
003	54	высокий
004	53	высокий
005	43	средний
006	45	средний
007	39	средний
008	55	высокий
009	41	средний
010	44	средний

Таблица 3.  
Результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Несуществующее животное»

Испытуемый	Наблюдается ли тревожность в рисунках
001	отсутствует
002	тревожность наблюдается
003	отсутствует
004	отсутствует
005	тревожность наблюдается
006	тревожность наблюдается
007	отсутствует
008	тревожность наблюдается
009	отсутствует
010	тревожность наблюдается

Таблица 4.  
Результаты исследования уровня тревожности по методике «Выбери нужное лицо»  
(Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Испытуемый	Количество выбранных негативных лиц	ИТ, %	Уровень тревожности
001	8	57	высокий
002	8	57	высокий
003	2	14	низкий
004	4	28	средний
005	8	57	высокий
006	9	64	высокий
007	8	57	высокий
008	7	50	средний
009	5	35	средний
010	9	64	высокий

Таблица 5.  
Обобщенные данные по результатам исследования ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР

Испытуемый	Опросник Спилбергера	«несуществующее животное»	«Выбери нужное лицо»	Общий показатель
001	средний	отсутствует	высокий	Средний
002	высокий	Тревожность наблюдается	высокий	Высокий
003	высокий	отсутствует	низкий	Низкий
004	высокий	отсутствует	средний	Средний
005	средний	Тревожность наблюдается	высокий	Высокий
006	средний	Тревожность наблюдается	высокий	Высокий
007	средний	отсутствует	высокий	Средний
008	высокий	Тревожность наблюдается	средний	Высокий
009	средний	отсутствует	средний	Средний
010	средний	Тревожность наблюдается	высокий	Высокий

**Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной  
тревожности старших дошкольников с задержкой психического  
развития**

Занятие 1. «Здравствуйте, это Я»

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

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

Ритуал приветствия: упражнение "Доброе утро..."

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

Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем"

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

Все движения выполняются под музыку.

Основная часть: упражнение "Что я люблю?" и «Расскажи о себе»

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

Упражнение "Качели"

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

Упражнение "Угадай по голосу"

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

Упражнение "Лягушки на болоте"

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

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

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

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Мой портрет".

Ритуал прощания.

Занятие 2 «Мое имя»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" см. 1 занятие.

Упражнение "Узнай по голосу"

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

Основная часть:

### Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

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

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

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

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

Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

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

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

Упражнение "Горячие ладошки". Дети встают по кругу и касаясь ладошками друг друга, говорят, что они чувствуют при этом. Подведение итогов.

Ритуал прощания.

Занятие 3 «Горячие ладошки»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем" см. 1 занятие

Основная часть:

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

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

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

Игра "Возьмёмся за руки (тропинка)". Дети держатся за руки идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику. Спокойно идём по тропинке... и т. д.

Упражнение "Дом ужасов". Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Упражнение "Горячие ладошки". Дети встают по кругу и касаясь ладошками друг друга, говорят, что они чувствуют при этом.

Ритуал прощания.

Занятие 4 «Настроение»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". См. занятие 1.

Основная часть:

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

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

Упражнение "Превращения". Психолог предлагает детям:

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

Рисование на тему "Моё настроение". После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

Упражнение "Закончи предложение". Детям предлагается закончить предложение:

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

Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

Занятие 5 «Настроение» (продолжение)

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". См. 2 занятие.

Основная часть:

Упражнение "Злые и добрые кошки". Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

Игра "На что похоже моё настроение?". Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

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

Упражнение "Угадай что спрятано в песке?". Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

Рисование на тему "Автопортрет". Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### Занятие 6 «Как прекрасен этот мир»

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, желания участвовать в совместных играх. Развитие выразительности движений, мелкой моторики рук; логического мышления, воображение. Снижение тревоги, повышение уверенности, самооценки. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". см. 1 занятие.

Основная часть:

Игровое упражнение «Подари улыбку другу»

Игра "На что похоже моё настроение?". Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

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

Упражнение "Угадай что спрятано в песке?". Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

Рисование на тему: «Мне хорошо!»

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

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### Занятие 7 «Наши страхи»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". см. 1 занятие.

Основная часть:

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

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

Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким.". Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

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

Упражнение "Дом ужасов". Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### Занятие 8 «Сказочники»

Цель: Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, снижение чувства тревоги. Воспитание способность к согласованному взаимодействию, развитие коммуникативных навыков. Развитие выразительности движений, умение изображать героев сказки с помощью мимики, жестов, пантомимики. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка и весёлая музыка.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

Основная часть:

Игра «Змейка» Дети бегают по ковру «змейкой» держась за руки.

Подвижная игра «Баба Яга»

Игра-имитация «Сердитая Баба Яга» Детям нужно показать сердитую Бабу Ягу по очереди.

Психогимнастика «Подари улыбку» Дети смотрят друг на друга и улыбаются друг другу.

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

Упражнения в песочнице «песочная картина». Дети все вместе рисуют картину на песке с единым замыслом

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

#### Занятие 9 «Волшебный лес»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

Основная часть:

Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.". Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

Упражнение "Лягушки на болоте". См. 1 занятие.

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

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



Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес". Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

Упражнение "Доверяющее падение". См. 2.занятие

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

Занятие 10 «Сказочная шкатулка»

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

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

Ритуал приветствия.

Упражнение "Доброе утро..."

Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

Основная часть:

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

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

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

Упражнение "Придумай весёлый конец". Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

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

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

Упражнение "Горячие ладошки"

Ритуал прощания.

## Приложение 4

**Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников с задержкой психического развития**

Таблица 6.  
Результаты исследования уровня тревожности по тесту «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера) до и после реализации программы

Испытуемый	Кол. показатель до реализации программы	Уровень тревожности	Кол. показатель после реализации программы	Уровень тревожности
001	41	средний	39	средний
002	51	высокий	50	высокий
004	53	высокий	49	высокий
005	43	средний	42	средний
006	45	средний	43	средний
007	39	средний	39	средний
008	55	высокий	48	высокий
009	41	средний	41	средний
010	44	средний	45	средний

Таблица 7.  
Результаты исследования уровня тревожности по методике «Несуществующее животное» до и после реализации программы

Испытуемый	Наблюдается ли тревожность в рисунках до реализации программы?	Наблюдается ли тревожность в рисунках после реализации программы?
001	отсутствует	отсутствует
002	тревожность наблюдается	отсутствует
004	отсутствует	отсутствует
005	тревожность наблюдается	тревожность наблюдается
006	тревожность наблюдается	отсутствует
007	отсутствует	отсутствует
008	тревожность наблюдается	тревожность наблюдается
009	отсутствует	отсутствует
010	тревожность наблюдается	отсутствует

Таблица 8.  
Результаты исследования уровня тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) до и после реализации программы

Испытуемый	Кол. негативных лиц «до»	ИТ, %	Уровень тревожности	Кол. негативных лиц «после»	ИТ, %	Уровень тревожности
001	8	57	высокий	6	42	средний
002	8	57	высокий	7	50	средний
004	4	28	средний	5	35	средний
005	8	57	высокий	7	50	средний
006	9	64	высокий	8	57	высокий

007	8	57	высокий	5	35	средний
008	7	50	средний	4	28	средний
009	5	35	средний	6	42	средний
010	9	64	высокий	7	50	средний

Таблица 9.

Обобщенные данные диагностики ситуативной тревожности старших дошкольников с ЗПР «после» реализации программы

Испытуемый	Опросник Спилбергера	«несуществующее животное»	«Выбери нужное лицо»	Общий показатель
001	средний	отсутствует	средний	Средний
002	высокий	отсутствует	средний	Средний
004	высокий	отсутствует	средний	Средний
005	средний	тревожность наблюдается	средний	Средний
006	средний	отсутствует	высокий	Средний
007	средний	отсутствует	средний	Средний
008	высокий	тревожность наблюдается	средний	Высокий
009	средний	отсутствует	средний	Средний
010	средний	отсутствует	средний	Средний

Таблица 10.

Обобщенные данные по диагностике ситуативной тревожности «до» и «после» реализации программы

Испытуемый	Общий показатель «до»	Общий показатель «после»
001	Средний	Средний
002	Высокий	Средний
004	Средний	Средний
005	Высокий	Средний
006	Высокий	Средний
007	Средний	Средний
008	Высокий	Высокий
009	Средний	Средний
010	Высокий	Средний

Таблица 11.

Расчетов Т-критерия Вилкоксона

испытуемый	Результат методики «до»	Результат методики «после»	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг
001	8	6	-2	2	6,5
002	8	7	-1	1	3
004	4	5	1	1	3
005	8	7	-1	1	3
006	9	8	-1	1	3
007	8	5	-3	3	8,5
008	7	4	-3	3	8,5
009	5	6	1	1	3
010	9	7	-2	2	6,5
Сумма рангов					45