



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция страха детей дошкольного
возраста с применением методов арт-терапии**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

40,54 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«2» сентября 2025 г.
и.о. зав. кафедрой ТиПП
Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2
Куксина Ирина Дмитриевна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент,
и.о. декана факультета ПиФК
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СТРАХА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ.....	7
1.1 Теоретические подходы к изучению феномена страха в психолого- педагогических исследованиях.....	7
1.2 Особенности переживания страха у детей дошкольного возраста....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт- терапии	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ АРТ- ТЕРАПИИ	48
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	58
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции страха детей дошкольного возраста.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики страха детей дошкольного возраста	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования страха детей дошкольного возраста	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии	117

ВВЕДЕНИЕ

Детские страхи характеризуются интенсивными эмоциональными и чувственными реакциями, которые выражаются через особенности ребенка в поведении. Вследствие влияния многочисленных негативных аспектов современной социальной и физической среды, детский психологический и эмоциональный рост может не просто замедлиться, но и регрессировать. Страх делает уязвимыми основные когнитивные функции ребенка, такие как восприятие, логическое мышление, память, концентрация внимания, а также способность к воображению. В этой связи акцент на данный вопрос делается в научных исследованиях российских ученых-психологов и психотерапевтов, которые сообщают о возрастании количества детей, демонстрирующих различные фобии, а также повышенную чувствительность и беспокойство. Малыши, не достигшие школьного возраста, выражают свои негативные эмоции через плач и стремление к постоянному присутствию взрослых. Они избегают оставаться наедине в помещениях, настойчиво избегают темноты и выражают тревогу при мысли о временной разлуке с родителями. Детские переживания о возможных угрозах себе или своим близким ведут к существенным нарушениям в обычных жизненных интересах и активностях: ребенок избегает качелей, активных игр, контакта с животными и встреч с воспитателями, учителями или врачами.

На сегодняшний момент наблюдается увеличение числа детей дошкольного возраста, страдающих страхами и повышенным уровнем тревожности, в связи с постоянным взаимодействием с гаджетами, социальными сетями и информационным шумом, а также в результате неблагоприятных социальных изменений в обществе и в семейных взаимоотношениях. Все это накладывает серьезный отпечаток на эмоциональное состояние детей и способствует обострению переживаний страха и тревожных состояний дошкольников. Эта проблема подчеркивает

необходимость внимательного изучения эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Важно понять содержание, формы проявления, возрастную динамику детских страхов и тревожности в контексте современного общества через призму возрастной психологии.

Феномен страха изучается в различных отраслях психологии и педагогики в работах отечественных (А.И. Захаров, В.В. Зеньковский, Ю.Л. Неймер, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова, А.С. Спиваковская и др.), и зарубежных (Д. Боулби, У. Джемс, С. Томкинс, Дж. Уотсон и др.) исследователей. Проблему страха в дошкольном возрасте изучали активно Ю.М. Бердникова, О.В. Даньковская, А.И. Захаров, Е.В. Лисина, Л.А. Никифорова и др. Вышеизложенное определяет выбор темы ВКР «Психолого-педагогическая коррекция страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии».

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

Объект исследования: страх детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

Гипотеза исследования: уровень страха у детей дошкольного возраста возможно уменьшится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции с применением методов арт-терапии.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению феномена страха в психолого-педагогических исследованиях.
2. Рассмотреть особенности переживания страха у детей дошкольного возраста.

3. Дать теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

4. Описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой.

4. Методы математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАДОУ «Детский сад № 18 г. Челябинска». Испытуемыми выступили 40 воспитанников в возрасте 5-6 лет, из них 22 мальчика и 18 девочек.

Практическая значимость нашего исследования состоит в том, что материалы теоретического и эмпирического исследования могут быть использованы в работе психологов, педагогов, социальных работников, а также для психологического просвещения родителей воспитанников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СТРАХА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Теоретические подходы к изучению феномена страха в психолого-педагогических исследованиях

Эмоции – это важнейшие психофизиологические реакции, возникающие в ответ на различные события и стимулы. По определению И.П. Павлова, эмоции представляют собой «физиологические реакции, возникающие на основе переживаний, отражающих отношение организма к внешней среде». Эти реакции сопровождаются изменениями в организме, которые включают учащенное сердцебиение, изменения в дыхании, напряжение мышц и другие физические проявления. Эмоции выполняют важнейшую функцию – они помогают адаптироваться к окружающему миру, регулировать поведение и принимать решения. Каждая эмоция в своей основе имеет стремление к удовлетворению потребностей человека, будь то радость, страх, гнев, удивление или печаль [Цит. по: 24, с. 77].

Эмоции могут быть краткосрочными и острыми, возникая непосредственно в ответ на какие-то события (например, радость от победы или страх перед опасностью), или долговременными и более сложными – когда эмоции становятся частью устойчивого состояния человека, влияя на его поведение на протяжении более продолжительного времени.

Эмоциональные состояния представляют собой более продолжительные, устойчивые переживания по сравнению с эмоциями. Эмоциональное состояние – это длительное переживание, которое проявляется в различных жизненных ситуациях и характеризуется изменениями в восприятии и поведении человека. Как отмечает А.Н. Леонтьев, «эмоциональные состояния – это не только переживания, но и

особые формы психической активности, которые обостряются и усиливаются в ответ на внешние воздействия» [Цит. по: 42, с. 4].

Эмоциональные состояния могут быть как положительными (например, счастье, удовлетворение), так и отрицательными (депрессия, тревога). Важно отметить, что эмоциональные состояния часто имеют комплексный характер, включают в себя не только эмоции, но и когнитивные процессы, такие как восприятие, осознание ситуации и мысли о будущем. Эмоциональное состояние может быть как временным, так и долгосрочным, а его интенсивность и продолжительность зависят от ряда факторов: внешних обстоятельств, индивидуальных особенностей и особенностей личности.

Одним из наиболее обсуждаемых и изучаемых эмоциональных состояний является тревожность. В психологической науке тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в склонности переживать чувство беспокойства, беспокойства и страха в различных жизненных ситуациях, включая те, которые на первый взгляд не должны вызывать такой реакции [35]. Как отмечает А.М. Прихожан, тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятных событий и предчувствием грозящей опасности [54]. Важным моментом является то, что тревожность не является моментной реакцией на событие, как тревога, а представляет собой устойчивое эмоциональное состояние.

Тревожность можно рассматривать как ситуативное состояние, которое возникает в ответ на определенные жизненные обстоятельства, такие как экзамены, важные события или личные проблемы. Однако тревожность может быть и личностной характеристикой, когда человек испытывает повышенную склонность к тревоге в большинстве ситуаций, вне зависимости от их конкретного содержания.

В этом контексте важно различать тревогу и тревожность. Тревога, как эмоциональное состояние, возникает эпизодически, в ответ на

конкретные, часто неопределенные, угрозы или опасности. Она проявляется в беспокойстве о возможном неблагополучии, сопровождается физическими реакциями, такими как учащение пульса, потливость, напряжение мышц. В отличие от тревоги, тревожность является устойчивым, хроническим состоянием, проявляющимся в предсказуемых ситуациях или даже без явных внешних угроз.

Р.С. Немов определяет тревожность как склонность человека к частому переживанию состояния беспокойства и страха в специфических социальных ситуациях [51]. Это свойство может проявляться как в поведении, так и в эмоциональных переживаниях, влияя на восприятие и действия личности. С точки зрения психологии темперамента, тревожность также тесно связана с такими личностными характеристиками, как интроверсия и невротизм, которые могут усиливать ее проявления.

Таким образом, тревожность представляет собой не только эмоциональное состояние, но и личностную характеристику, которая оказывает существенное влияние на жизнь человека, его отношения с окружающими и способность справляться с жизненными трудностями.

Страх, как указывает психологическая энциклопедия, представляет собой чувство, которое появляется при восприятии угрозы жизни или социальному бытию человека и ориентировано на реальный или предполагаемый источник опасности.

Страх является механизмом защиты, связанным с инстинктом выживания, и влечет за собой специфические физиологические ответы центральной нервной системы, проявляющиеся в изменении ритма сердцебиения и дыхательных актов, а также в колебаниях уровня артериального давления.

Взгляды выдающегося русского физиолога И.П. Павлова определяют страх как проявление инстинктивного рефлекса, характеризующегося как пассивно-защитная ответная реакция с умеренным ингибированием функций коры головного мозга [Цит. по: 41, с. 308].

Анализируя представленные концепции, становится ясно, что тревога отличается преходящими моментами волнения или беспокойства как у детей, так и у взрослых; в то время как тревожность описывается как постоянно присутствующее состояние, отмечающееся повышенной склонностью к чувству тревоги, опасений, и переживаний с негативным эмоциональным оттенком; страх же выражается через специфичное и острое эмоциональное переживание, являясь глубокой аффективной реакцией, которая обычно проявляется в моменты опасности. Исходя из этого, можно говорить о наличии единого эмоционального корня у этих состояний (страх, тревога, тревожность), который заключается в испытываемом волнении и состоянии тревоги, отражающих ощущение потенциальной угрозы или недостатка ощущения безопасности [30, с. 42].

Таким образом, страх можно рассматривать как интенсивное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на осознаваемую угрозу жизни или благополучию личности. В свою очередь, тревога представляет собой эмоциональное восприятие возможной угрозы в будущем. Отличительной чертой тревоги является ее способность проявляться не только как чувство беспокойства или страха, но и в форме ожидания с положительным акцентом, например, в виде приятного предвкушения. Тревожность, в контексте психологии, определяется как характеристика личности, выражающаяся в тенденции переживать тревогу чаще и интенсивнее, что делает ее стойким элементом индивидуального психологического профиля.

Зигмунд Фрейд проводил разграничение между невротическими и реальными тревогами. Невротические тревоги, уходящие корнями в детство, рассматриваются как отражения психопатологий. Реальные страхи, в отличие от них, представляют собой адекватную ответную реакцию на реально существующее угрожающее обстоятельство [Цит. по: 65, с. 347].

Г. Каплан, ведущий специалист в области американской психотерапии, определённо разделял страхи на две категории –

конструктивные, исполняющие роль защитной функции, и патологические, которые имеют деструктивный характер, способствуя саморазрушению [Цит. по: 63, с. 39].

Ю. Щербатых, специалист в области психологии и психофизиологии, особое внимание уделяющий методикам противодействия стрессовым состояниям, предложил разделить страхи на три основные категории:

1. Естественные (или природные, биологические) – это реакции на события природы, которые несут реальную угрозу: сейсмические активности, сильные ветра, электрические разряды в атмосфере, нападения диких животных.

2. Социальные страхи охватывают боязнь военных конфликтов, даже среди не участвующих в них людей, опасения нищеты, ужас перед новыми обстоятельствами, испуг перед выступлениями перед аудиторией или панику не справиться на тестировании, тревогу за родных и так далее.

3. Интроспективные (или экзистенциальные) тревоги, которые порождаются личными размышлениями индивида (к примеру, опасения по поводу своего поведения, мыслительных процессов или же страх встречи с условными персонажами вроде серого волка или бабая, из детских страшилок) [Цит. по: 35].

Изучение научной и теоретической литературы по вопросу страха выявило несколько ключевых методологий для анализа этого психологического феномена.

Первая психологическая теория, затрагивающая проблематику страхов, базируется на анализе поведенческих факторов, и её детальное изложение можно найти в научных работах таких ученых как Г. Айзенк, А. Бандура, Ч. Спилберг и Д. Уотсон. Эти исследователи объясняют страх через концепцию условных рефлексов, где ключевую роль играют воспоминания о травмирующих событиях.

Д.Б. Уотсон, рассматриваемый как основополагающая фигура бихевиористской школы психологии, утверждал, что такая

фундаментальная и инстинктивная эмоция как страх формируется через обучение на основе условных рефлексов и претерпевает эволюцию в процессе роста ребенка. В своем изучении этой темы он предполагал, что индивидуумы усваивают и запоминают эмоциональный отклик, возникающий в момент испуга, без стремления к осмыслению и анализу природы своего страха. Уотсон полагал, что рожденные с набором первичных страхов, дети реагируют на громкие звуки или потерю опоры и баланса, причем эти страхи нельзя полностью устранить путем образовательных или тренировочных методик.

Этот психологический направление ассоциируется с вкладом психоаналитиков, в числе которых А. Адлер, Г.С. Салливен, З. Фрейд, его дочь А. Фрейд, К. Хорни и К. Юнг. З. Фрейд, в частности, в своих трудах описывает страх как эмоциональное состояние, способное проявляться как в ответ на фактическую угрозу, так и в форме невротического переживания. Так явный, или реальный, страх вызывается осознанием непосредственной опасности и тесно связан с инстинктивным стремлением к самосохранению, приводящим к побегу. В то же время невротический страх может проявляться через различные механизмы: некоторые индивидуумы постоянно находятся в ожидании или предвкушении страха, что приводит к развитию у них невроза страха. Другие связывают свои переживания страха с конкретными объектами или ситуациями, создавая таким образом фобии - например, страх высоты, животных или темноты, которые часто сопутствуют приступам истерии.

Центральной основой для третьей психологической концепции являются учения экзистенциальной философии, которые находят отражение в работах таких мыслителей, как А. Камю, С. Кьеркегор, П. Тиллих, М. Хайдеггер, Л. Шестов и других. Вопрос страха выступает ключевым аспектом в исследовании человеческой сущности [Цит. по: 15, с. 47].

С. Кьеркегор в своих работах обсуждает состояние тревоги как неизбежное чувство, приносящее в жизнь человека определенную степень

страдания. Он утверждает, что без этого состояния личностный рост и развитие индивида невозможны, так как тревога выступает в роли катализатора для самоосознания и самореализации. По мнению Кьеркегора, столкновение с тревогой является критическим моментом, в котором закладывается основа человеческого «Я», и этот процесс непременно сопровождается достижением психологической зрелости. Отталкиваясь от этого, он подчеркивает, что страх и тревога не только естественны, но и необходимы в жизни человека, поскольку они служат мощными мотиваторами и стимулами для личностного роста и развития [Цит. по: 45, с. 57].

Гуманистическая психология, представляющая собой фундамент четвертого направления в психологии, акцентирует свое внимание на феномен «страха». Выдающиеся ученые в области психологии, такие как А. Маслоу, В. Оклендер и К. Роджерс, определяли страх как отрицательное явление, которое препятствует процессу самоактуализации индивида, прежде всего, из-за его потребности в чувстве безопасности при испытании фрустрации [Цит. по: 58, с. 10].

Согласно концепции К. Роджерса, чувство тревожности берёт свои корни в различных аспектах неконгруэнтности, то есть в непоследовательности или несоответствии восприятия самого себя и окружающего мира. Тревожность возникает из-за неспособности человека быть полностью «присутствующим» в настоящем моменте, из-за предчувствия потенциальных катастроф и из-за отягощения деструктивными воспоминаниями прошлого [Цит. по: 69, с. 12].

Взгляды российских специалистов в области психологии, в частности Ю.А. Неймера, А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, объясняют страх как эмоциональное реагирование индивида на чувство угрозы, влияющей на его биологическое или социальное благополучие. Эмоция страха ориентирована на источник опасности, который может быть как фактическим, так и вымышленным [34, с. 63].

А.И. Захаров определил страх как ключевую эмоцию, возникающую в реакцию на потенциально опасные ситуации, которая является неотъемлемой частью эволюции человека. Он выделяет два основных вида угроз: универсальные, общие для всех людей, и фатальные, напрямую связанные с концепцией собственной кончины и потерей жизненно важных ориентиров. Захаров делит страх на две категории: ситуационный, возникающий в ответ на конкретные события, и личностный, заложенный в индивидуальных особенностях человека, подчеркивая их взаимосвязь и взаимодополнение [32, с. 85].

Знаменитый российский ученый в области физиологии, И.П. Павлов, интерпретировал страх как естественную защитную реакцию, воплощение пассивной обороны организма человека. Обсуждая аспекты структуры страха, можно выделить его коренную основу – инстинктивное стремление к самосохранению и защите, проявляющееся в разнообразных формах и проявлениях [Цит. по: 46, с. 87].

Д.А. Орлова в соавторстве утверждали, что страх выполняет положительную роль, акцентируя внимание на его защитных и управляющих возможностях для человеческой жизни и опровергая представления о его вредности. Они аргументировали, что страх обладает значимой функцией в корректировке и направлении поведения человека [Цит. по: 39, с. 66].

В своих научных работах Н.Д. Левитов анализирует эмоции, порождаемые ситуациями или объектами, содержащими элементы риска и опасности. По его мнению, опасность и риск представляют собой потенциальные угрозы для индивидуума, однако их отличие заключается в том, что опасность имеет внешний исход, от которого можно укрыться или который можно преодолеть, в то время как риск связан с внутренним переживанием личности и предполагает возможность как успеха, так и неудачи в зависимости от принятого решения. Левитов подчеркивает, что

без наличия риска или опасности не возникает чувство страха, которое может быть и иллюзорным [47, с. 102].

О.А. Черникова в своих исследованиях эмоции страха анализирует ее как психологическое состояние, которое выражается через страх, чувство тревоги, панические атаки, ощущение опасности и растерянности [Цит. по: 26, с. 24].

В исследование проблематики фобий значительный вклад внесли российские научные деятели такие, как Ф.Б. Березин, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Н.Д. Левитов, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Черникова и др. [9; 31; 47].

Происхождение страха связано с ожиданием угроз от определённых опасностей. Влияние на его проявления оказывает тип угрозы, её интенсивность и особенности ощущения, что может обусловить разные формы страха, раскрывающиеся через такие проявления, как опасение, шок, паника, и превращающиеся в ощущение беспокойства при столкновении с неясной угрозой. Страх играет ключевую роль в процессе осмысления реальности, способствует обучению и коммуникации, что важно для развития личности и накопления жизненного опыта.

Знаменитый российский психиатр Ф.Б. Березин реализовал глубокий анализ концепций тревожности, акцентируя внимание на отличиях между тревогой и страхом, которые он включил в категорию «явлений тревожного спектра». В его исследованиях описывается разница между страхом, возникающим как реакцию на реальную угрозу, и иррациональным страхом, проявляющимся при усиленной тревожности без четкого предмета угрозы. Страх рассматривается как механизм, побуждающий к избеганию опасности, который с одной стороны способствует интеграции индивида в общество, а с другой – ведет к формированию поведенческих реакций, не принимаемых обществом [9, с. 63].

Согласно Ю.В. Щербатых, страх играет ключевую роль в процессе освоения мира и реальности, способствуя формированию селективного

подхода к восприятию информации и являясь инструментом обучения в развитии индивида. В рамках своих исследований автор выделяет несколько основных функций страха: он мотивирует к активному взаимодействию с окружающим, что незаменимо в экстремальных условиях; способствует закреплению в памяти информации о повышенных рисках и негативных опытах; формирует стратегии адаптации и поведения при острой нехватке информации [Цит. по: 67, с. 57].

В дополнение она анализирует факторы, провоцирующие возникновение страха. С первых дней жизни младенец реагирует испугом на громкие звуки, испытывает боязнь перед лицами, которых не знает, чувство тревоги при отсутствии матери, боится высоты. В младенчестве малыш начинает подражать чувству страха, наблюдаемому у других людей в его окружении. Со временем, в дошкольном возрасте, появляются страхи, связанные с темнотой, переживанием одиночества, встречами с вымышленными персонажами и боязнью смерти.

В рамках своих исследований по психологии эмоций, Н.И. Конюхов анализируя процессы возникновения страхов, определял страх как психоэмоциональное состояние, характеризующееся выраженными астеническими симптомами, такими как ощущения опасности, тревоги и внутреннего беспокойства. Он отмечал, что в контексте биологической или социальной угрозы существования личности, страх активно мобилизуется в ответ на реальный или воображаемый источник угрозы [Цит. по: 19, с. 9].

Страх представляет собой эмоциональную реакцию на реальные или воображаемые угрозы, затрагивающие как физическое, так и социальное благополучие личности, и ориентирован на нейтрализацию данных угроз. Этот процесс тесно связан с когнитивными действиями, эмоциональными состояниями и физиологическими откликами, оказывая влияние на способность удовлетворять базовые и высшие потребности. В зависимости от обстоятельств и степени выраженности, страх может играть как защитную, так и деструктивную роль.

Негативные психические состояния, такие как тревога, паника или фобии, возникают при чрезмерной реакции страха, нарушая нормальную жизнедеятельность. В то же время страх может быть полезным, стимулируя активность и мобилизацию ресурсов организма для преодоления угрозы, что способствует адаптации и личностному росту.

Таким образом, страх имеет двоякую природу: с одной стороны, он необходим для выживания, с другой – при чрезмерной интенсивности может стать деструктивным. Важно учитывать эти проявления и возможности коррекции в контексте психотерапевтической работы.

1.2 Особенности переживания страхов у детей дошкольного возраста

Основная характеристика эмоционального мира дошкольников заключается в том, что их переживания и чувства преобладают в каждом аспекте их жизнедеятельности. В этом возрастном периоде проявления эмоций у детей обычно отличаются своей спонтанностью, непосредственностью и выраженной интенсивностью, что подразумевает, что их реакции могут быстро возникать и так же стремительно исчезать. Этот процесс приводит к эмоциональной нестабильности ребенка, которая в существенной степени зависит от его текущего эмоционального фона. Другой важной чертой детей дошкольного возраста является склонность к быстрому выражению эмоций и переживаний в ответ на различные ситуации, а также скорость, с которой эти эмоциональные реакции могут блекнуть или забываться.

Ключевым аспектом психологического развития в дошкольном возрасте является эмоциональное благополучие, охватывающее потребности в любви, безопасности, признании, внимании, уважении и подтверждении их прав и потребностей. Когда эти аспекты удовлетворяются, ребенок развивает способность к эмпатии и взаимозависимым отношениям. Напротив, недостаток этих компонентов

вызывает у ребенка чувство неуверенности, страха, недоверия и может проявляться в форме невротических реакций.

С эволюцией времени эмоциональный мир детей не просто расширяется, но и набирает в силе, глубине, обретая при этом элементы постоянства, что ведет к проявлению заботы о близких и к формированию прочных связей дружбы и влечения. Лев Семенович Выготский подчеркивал, что ключевой момент в развитии эмоционального мира заключается в обогащении его интеллектуальными компонентами, что напрямую коррелирует с интеллектуальным развитием ребенка, поднимая его на новый уровень [16, с. 26].

Другим аспектом развития эмоционально-волевой сферы является осознание собственных чувств. На ранних этапах дошкольного периода и в начале детства ребенок еще не имеет способности в полной мере осознавать свои чувственные переживания. Однако к завершению дошкольного возраста он достигает понимания своих эмоций и способен адекватно их артикулировать.

В период дошкольного возраста наблюдается постепенное формирование компетенции детей в области эмпатии, в частности в их способности интерпретировать эмоциональные проявления окружающих. В ходе глубокого анализа, осуществленного А.М. Щетининой, который включал в себя изучение детских групп в диапазоне от 4 до 5 и от 6 до 7 лет, было выявлено несколько характерных способов, которыми дети воспринимают и распознают эмоции на основе внешних выражений. Идентифицированные Щетининой модели этого восприятия предоставляют возможность категоризации уровней развития данного навыка у детей дошкольного возраста.

1. В превербальном типе коммуникации эмоциональные состояния не передаются через вербальные средства; вместо этого идентификация эмоций у детей осуществляется путем ассоциации выражений лица с контекстом различных ситуаций.

2. В случае диффузно-аморфного типа дети могут идентифицировать эмоции, однако их понимание эмоциональных состояний остается поверхностным и размытым, поскольку компоненты эмоционального стандарта все еще не различимы в их восприятии.

3. При диффузно-локальном методе восприятия, когда дети интерпретируют эмоциональные выражения в целом и не детально, они склонны выделять конкретную, зачастую уникальную составляющую эмоции (в основном это касается глаз).

4. В аналитическом подходе к распознаванию эмоций ключевым является выявление компонентов экспрессии лица. Большинство детей в основном опираются на выражения лица, пренебрегая позами тела, для понимания эмоционального состояния.

5. Синтетический тип включает в себя не просто всеобщее и скользящее осмысление чувств, а полное и интегрированное понимание.

6. Аналитико-синтетическим типом называется процесс, в котором дети выделяют составляющие выражения и их обобщения [70, с. 61].

Большинство дошкольников сталкиваются с различными проблемами на протяжении всего дошкольного периода, что приводит к психологической напряженности. Наиболее распространенным феноменом, приводящими к такой напряженности является страх, который может привести как к позитивным, так и к негативным последствиям. Детские страхи имеют свою специфику в зависимости от возраста ребенка, уровня психического развития; они могут наблюдаться и при некоторых заболеваниях, например неврозах. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы.

А. И. Захаров в своих исследованиях идентифицирует четыре типа страхов: актуальный (или реальный) и иллюзорный (воображаемый), а

также острый и длительный (хронический). Актуальный и острый страх возникают как непосредственная реакция на некую угрозу текущего момента, в то время как иллюзорный и длительный страх связаны скорее с внутренними психологическими характеристиками индивида. Также Захаров подчеркивает, что значительная часть страхов транслируется детям не на уровне сознательных обучающих программ, а сквозь неосознаваемое влияние. Однако он также утверждает, что определенные страхи или, вернее, предостережения могут быть осознанно внедряемы родителями в рамках воспитательного процесса или через принуждение к принятию определенных ценностей [32].

Эксперты также классифицируют определенные страхи как традиционные, подразумевая под этим те страхи, которые остаются стабильными и не зависят от социокультурных перемен. Эти переживания сохраняют свою актуальность среди подрастающих поколений детей дошкольного возраста. К таким страхам можно отнести ахлуофобию (боязнь темноты), клаустрофобию (боязнь замкнутых пространств), пирофобию (страх ночных кошмаров), а также тератофобию (боязнь чудовищ под кроватью), ксенофобию (страх перед незнакомыми людьми), ятрофобию (страх врачей) и аутофобию (страх остаться без материнской поддержки). Устойчивость таких фобий можно объяснить особенностями психического и эмоционального развития в период дошкольного детства.

Актуальные научные открытия в сфере психологии детского возраста демонстрируют интересный парадокс: масштабные фигуры ростовых кукол, разработанные для увеселения детей, в действительности вызывают у них страх. Эксперты в области психологии обосновывают эту реакцию недостаточной адаптацией малышей к восприятию привычных персонажей в неожиданно крупных форматах. Например, персонаж мультфильма, просматриваемый на экране телевизора, воспринимается ребенком как существо, сопоставимое с его ростом, в то время как встреча с его огромным аналогом в реальности, способным издавать громкие звуки и ярко выражать

эмоции жестами, может вызвать испуг. В контексте традиционных сказочных антагонистов, таких как Баба-Яга, Кощей Бессмертный и Бармалей, сегодняшние дети, как правило, не испытывают страха. Даже более того, эти персонажи могут показаться им забавными и дружелюбными.

Современные технологии компьютерной графики открыли путь для создания кинематографических антагонистов, как например, Бугимен, Бабадук или клоун Пеннивайз, чья страшная визуализация и действия воплощают в жизнь сущностей, способных напугать даже взрослых, и становятся основными виновниками ночных кошмаров у детей дошкольного возраста [28, с. 77].

Исследователи уделяют значительное внимание изучению феномена детского страха быть неостребованными и нелюбимыми. Акселерация современного образа жизни способствует созданию условий, при которых родители дошкольного возраста почти постоянно находятся в ритме суеты и спешки. Амбиции в профессиональном росте и стремление к увеличению финансовых доходов ограничивают возможность уделять достаточно времени своим детям. Распространенной практикой стало возвращение матерей к трудовой деятельности вскоре после рождения ребенка, поручая заботы о нем близким родственникам и опекунам. Результатом этих обстоятельств является ощущение у детей дефицита родительского внимания и любви, что порождает у них страх стать отвергнутыми, лишними для своих родителей. Этот страх особенно интенсивен у детей, с которыми родители редко общаются и не поддерживают их устремлений [25, с. 43].

Современные исследования выявили, что одним из основных страхов, овладевающих детьми дошкольного возраста, выступает страх перед неизбежностью смерти. В наше время информация о смерти становится доступной для детей значительно ранее, по сравнению с прошлыми поколениями, и уже в раннем возрасте они сталкиваются с осознанием того,

что родители, близкие, домашние питомцы и они сами не являются вечными. Эта мысль вызывает глубокое беспокойство до тех пор, пока дети не начинают понимать, что смерть является частью жизненного цикла. Однако достижение такого уровня осознания затруднено из-за специфических особенностей их психологического развития [3, с. 55].

Эксперты в области психологии и детской психотерапии подчеркивают, что страх перед природными катаклизмами и различными несчастными случаями является распространенным явлением среди детей. Основным фактором, способствующим этому, - активное освещение подобных событий в новостных программах, где регулярно транслируются сообщения о крушениях авиалайнеров, затоплениях, дорожно-транспортных происшествиях, преступлениях. Хотя взрослая аудитория уже привыкла к подобным новостям и относится к ним как к обыденности, маленькие дети, находящиеся на этапе дошкольного развития, воспринимают эту информацию особенно остро и переживают ее глубоко, что нередко приводит к возникновению у них страхов [6, с. 7].

В эру социальных изменений растущая психологическая нестабильность порождает у дошкольников новые виды страхов. Важно своевременно идентифицировать и предотвращать эти страхи через профилактические действия. Родители играют ключевую роль в этом процессе и должны быть готовы к консультациям с психологами. Дети, окруженные любовью и поддержкой, живущие в благополучной среде, менее подвержены влиянию иррациональных страхов, активнее учатся и достигают успехов. Напротив, постоянные страхи и высокий уровень тревожности могут способствовать развитию замкнутости, неуверенности в себе и нерешительности. Создание благоприятных условий для гармоничного личностного развития сыграет ключевую роль в формировании уверенной личности у ребенка.

Между тремя и пятью годами каждый второй ребенок испытывает страх перед сказочными героями, испытанием боли, и внезапными шумами.

Треть дошкольников опасается воды, передвижения на транспорте, ощущения одиночества, темноты, и боятся замкнутого пространства. Такие страхи более распространены среди детей из семей, где родители проявляют избыточную озабоченность и строгую дисциплину. К шестилетнему возрасту может проявиться танатофобия, или боязнь смерти, связанная с пониманием неповторимости времени и пространства и необратимости взросления. Такой страх чаще маскируется боязнью нападений, стихийных бедствий, пламени или пожара, что характерно для данного возраста и затрагивает почти половину детей. Дети старшего дошкольного возраста особенно восприимчивы к семейным разногласиям, что может усилить их страхи. Страх оказывает значительное воздействие на подсознание, создавая как позитивные, так и негативные последствия. Если с одной стороны, страх выполняет защитную функцию, предотвращая рискованное поведение, то с другой стороны, он может сдерживать свободу действия, делая индивида более уязвимым и податливым [7].

Таким образом, одним из наиболее часто встречающихся явлений у детей дошкольного возраста остается страх. Дошкольник, будучи крайне восприимчивым элементом общества, испытывает различные негативные влияния. В свете постоянно меняющихся социальных условий, у детей этой возрастной категории возникают новые формы страхов, требующие своевременного выявления и предотвращения через профилактические мероприятия. Те дети, которые находятся в зоне внимания родителей и растут в условиях дружелюбия и благополучия, менее подвержены воздействию тягостных страхов, активнее участвуют в учебном процессе и демонстрируют значительные успехи в дальнейшей жизни. Напротив, хронический страх и усиленное беспокойство способствуют развитию замкнутости, отсутствию уверенности и нерешительности.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

В последнее время метод моделирования находит широкое применение, играя ключевую роль в психологических и педагогических исследованиях.

Модель представляет собой визуализацию, упрощающую определенный объект или процесс, воспроизводящую его характеристики [23, с. 42].

Модель служит для визуализации и исследования анализируемого объекта или процесса.

Долгова В.И. рассматривает понятие модели как упрощенное мысленное или символическое представление объекта или системы объектов, служащее их аналогом и инструментом манипулирования данными.

Разработка исследовательских моделей стала ключевым направлением в современных психологических и педагогических исследованиях, подталкиваемая проникновением передовых технологий, отражающих прогрессивные теоретические концепции в рамках национальной научной традиции.

Моделирование означает формулирование целевых установок (концептуального замысла) для разработки образовательных систем, механизмов или контекстов с выделением ключевых стратегий реализации [50, с. 21].

В контексте теоретических исследований моделирование играет ключевую роль в разрабатывании инноваций, для которых еще не существует прямых аналогов в практическом применении. Этот процесс моделирования начинается с анализа основных характеристик и свойств, наблюдаемых в реальных процессах. Исходя из первоначальной гипотезы,

исследователи ищут новые подходы и синтезируют эти идеи, чтобы мысленно реконструировать состояния исследуемого объекта или явления. Е.В. Зинько выделяет мысленные эксперименты как уникальную форму моделирования, основанную на принципе идеализации. В таких экспериментах генерируются идеальные объекты на основе глубокого теоретического понимания реального мира и наличия эмпирических данных. Их цель – воспроизводить в уме потенциальные движения и сценарии, которые могут быть реализованы в условиях реального эксперимента [5, с. 82].

Модель обладает уникальными характеристиками, такими как структура, формируемая основополагающими методологическими принципами; единичные элементы модели четко очерчены и включают в себя первостепенные составляющие; компактность модели способствует ее легкости в освоении; элементы и их составляющие тесно связаны, и потеря даже одного из элементов может серьезно нарушить структурную целостность модели.

Модель обладает важными характеристиками: должна точно представлять изучаемый объект, отражая его сущность – это обеспечивает ее адекватность; модель должна быть способной отображать изменения в объекте в реальном времени, обеспечивая динамизм.

В моделировании психолого-педагогического исправления страхов у детей младшего возраста через арт-терапевтические практики задача определения целей стоит на первом месте. Ключевой процедурой в установлении целей служит формирование «Дерева целей».

Метод «Дерево целей» является применением теории графов и включает в себя элементы, указывающие на направление развития к стратегическим целям, а также на конкретные достижения, связанные с тактическими целями. Эти элементы позволяют оценить, насколько организация приблизилась к основным целям по выбранному пути.

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

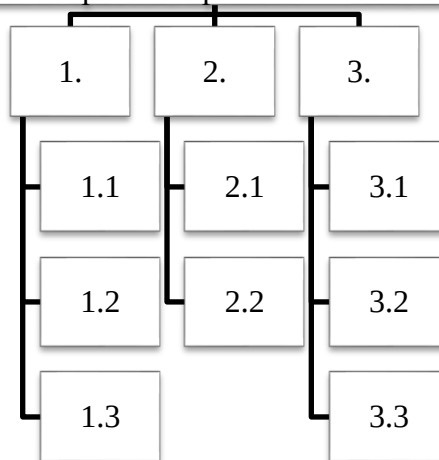


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

1. Изучить теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к изучению феномена страха в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Рассмотреть особенности переживания страха у детей дошкольного возраста.

1.3. Сконструировать модель исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-

педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции страха детей дошкольного возраста.

Спроектированная нами модель исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии представлена на рисунке 2.

Рассмотрим структурные компоненты модели.

Теоретический блок представляет собой комплексный анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблеме страха у детей дошкольного возраста, а также методов коррекции этого состояния. В этом блоке проводится обоснование теоретической модели коррекции страха, определяются основные этапы работы и выбираются наиболее эффективные методики для последующей практической работы. Мы проанализировали основные подходы к пониманию страха у детей, рассмотрели различные способы воздействия на это состояние, а также разработали модель психолого-педагогической коррекции страха у дошкольников.

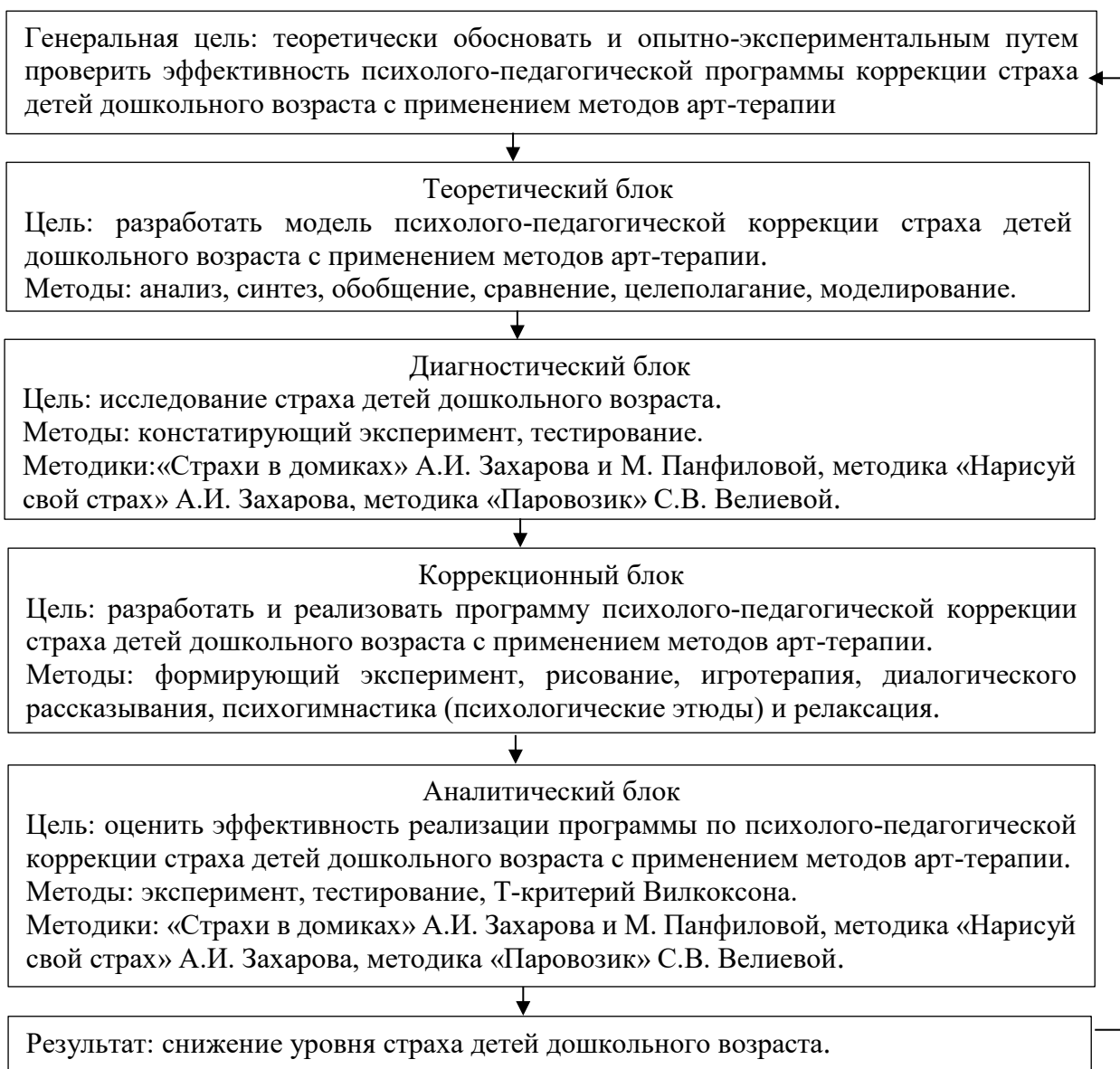


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

Диагностический блок включает в себя использование методик, направленных на выявление уровня страха у детей дошкольного возраста, а также факторов, влияющих на его развитие. Исследование проводится с помощью констатирующего эксперимента и тестирования. Для диагностики страха применяются методики, которые позволяют детям выразить свои переживания в доступной форме (например, через рисование, игру). В данном блоке также проводится анализ полученных данных для выявления наиболее распространенных форм страха у детей и определения уровня их выраженности. Методики: «Страхи в домиках» А.И. Захарова и

М. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой.

Коррекционный блок направлен на разработку и внедрение программы, которая использует методы арт-терапии для работы с детьми, испытывающими страх. Программа ориентирована на снижение уровня страха через игровые и творческие методы, такие как рисование, лепка, аппликация, что помогает детям выражать свои чувства и переживания в безопасной форме. В ходе работы с детьми применяются различные техники арт-терапии, стимулирующие эмоциональное освобождение и развитие позитивных переживаний, что способствует преодолению страха и адаптации к новым условиям.

Аналитический блок включает в себя анализ результатов, полученных в ходе коррекционной работы. Оценка эффективности программы проводится через повторное тестирование и сравнение показателей до и после вмешательства. Используемые методики помогают оценить степень изменения уровня страха у детей и выявить положительные изменения в эмоциональной и психологической сфере. В этом блоке также осуществляется анализ полученных данных с целью определения успешности программы и выявления возможных областей для улучшения.

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников состоит из следующих структурных блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Реализация разработанной модели направлена на снижение уровня страха детей дошкольного возраста.

Выводы по первой главе

Страх определяется как чувство, возникновение которого спровоцировано восприятием угрозы для физического или социального благополучия человека, ориентируя его внимание на реальную или

воображаемую опасность. Эта эмоция тесно связана с различными психологическими процессами, состояниями и характеристиками личности, анализируется в контексте эмоциональных реакций и сопровождается соответствующими физиологическими откликами.

Проанализировав психоэмоциональные состояния страха, тревоги и тревожности, можно заключить, что страх представляет собой эмоционально насыщенное переживание, возникающее как реакция на конкретную, воспринимаемую угрозу жизни и благополучия индивида. В отличие от страха, тревога характеризуется как ощущение неопределенной будущей опасности и может быть не всегда отрицательной; она может проявляться также как положительное предвкушение. Тревожность, в свою очередь, определяется как характерная, стабильная характеристика личности, выражающаяся в тенденции к повторяющимся, интенсивным испытаниям состояний тревоги, отличаясь тем самым структурными и долгосрочными проявлениями в психике человека.

В рамках исследования была приведена классификация страхов, которая разделила все страхи на три основные группы: природные, социальные, внутренние.

Были выделены два основных направления в развитии эмоциональной сферы: повышение интеллектуального потенциала эмоций; осознание своих переживаний.

Страх у детей дошкольного возраста является нормальным явлением и связан с их когнитивным и эмоциональным развитием. Дети дошкольного возраста часто боятся конкретных объектов или ситуаций. Страх детей часто не имеет логического обоснования и может быть основан на фантазиях или искаженном восприятии реальности. Их страхи часто сопровождаются интенсивными эмоциональными реакциями, они могут влиять на поведение ребенка, вызывая избегание страшных ситуаций или объектов.

Психолого-педагогическая коррекция представляет собой процесс совместной работы педагога, психолога и родителей. Ее целью является исправление нарушений психического развития ребенка на основе знаний о возрастных, социокультурных и индивидуальных особенностях развития. Для этого разрабатывается комплексная модель коррекции, включающая теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось в следующие этапы:

1. Поисково-подготовительный этап: сформулирована и обоснована проблема исследования, определена ее актуальность и важность в современном обществе. Изучена специализированная психолого-педагогическая литература по теме исследования, поставлены задачи и определены предмет и объект исследования. Произведен подбор методик, определяющих уровень исследуемого объекта. Также, на данном этапе была разработана модель исследования и составлено «Дерево целей».

2. Опытно-экспериментальный этап: проводилось тестирование по методикам: методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой. Полученные результаты были обработаны, проанализированы, сведены в таблицы и для наглядности отображены в виде диаграмм. На основании полученных результатов была разработана программа психолого-педагогической коррекции страха у детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

3. Контрольно-обобщающий этап: формирующий эксперимент, повторная диагностика по тем же методикам. Метод математической обработки полученных данных Т-критерий Вилкоксона. Осуществление анализа, обобщения и структуризации полученных в ходе исследования результатов, формулировка выводов по ним. Составление рекомендаций для педагогов и родителей, разработка технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

В исследовании были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические – это анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

3. Психодиагностические – методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой.

4. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

При выборе методик учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента; простота в проведении и обработке. Практически все из использованных нами методик являются проективными, что позволяет избежать столкновения с различными формами неадекватной психологической защиты у детей и получить наиболее достоверные результаты.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Аналитический метод представляет собой систематический процесс декомпозиции концепции на её элементарные компоненты, что приводит к пониманию её структуры. Рассмотрение разнообразных аспектов, компонент, атрибутов изучаемой единицы и анализ их взаимодействия и соотношений. В исследовании был применён метод анализа документов для обзора академических источников.

Метод обобщения опирается на процессы анализа и синтеза. Для выявления общих характеристик объекта необходимо сначала декомпозировать его, то есть провести аналитическую работу, затем, на основе сравнительного анализа, интегрировать его элементы, синтезируя исходя из обнаруженных общих черт объекта изучения.

Метод тестирования – это процедура психометрики для оценки характеристик и психологического статуса индивида, включает в себя

унифицированный набор заданий, вопросов, жизненных контекстов и т.д., достаточный для оценки количественного показателя [14, с. 39].

Сравнение – это риторический метод, заключающийся в анализе объекта путем его контрастного сопоставления с другим объектом, чтобы подчеркнуть определенную характеристику или свойство первого [49, с. 57].

В определении, данном С.И. Ожеговым в его толковом словаре, термин «синтез» описывается как процесс исследовательской деятельности, при котором изучаемое явление рассматривается в комплексе, при этом осуществляется объединение отдельных элементов, полученных в результате аналитической работы, в целостную структуру. Таким образом, синтез позволяет формировать обобщённое целое из разрозненных частей. В свою очередь, анализ выступает как методология, противоположная синтезу, которая заключается в разбиении объекта на его компоненты (элементы, качества, связи) для детального изучения [52, с. 10].

В контексте нашего исследовательского проекта мы прилагаем методологический подход целеполагания, основанный на теоретических положениях В.А. Архиповой. Автор определяет целеполагание как комплексную способность индивида к формированию и стремлению к достижению определённых целей, что предполагает синтез мотивационно-средственной структуры, формируемой на основе оценки различных стратегий удовлетворения актуальных потребностей, отличающийся своей ценностно-ориентированной и рационально-осмысленной сущностью [Цит. по: 2, с. 12].

В. И. Долгова в своих научных работах подробно рассматривает роль «дерева целей» в проведении психологических исследований. Этот инструмент является визуальной схемой, которая позволяет отобразить ключевые направления работы исследователя в контексте достижения основной задачи исследования. «Дерево целей» включает в себя как общую

цель проекта, так и более конкретные задачи, каждая из которых способствует выполнению общей цели.

В своих научных работах В.А. Веников рассматривает моделирование как процесс, который представляет собой способ отражения или воссоздания действительности с целью исследования обнаруженных в ней закономерностей. Он подчеркивает, что данный метод является ключевым для организации и планирования образовательного процесса.

Эмпирические методики представляют собой подходы к изучению психолого-педагогических явлений на основе непосредственного опыта, в рамках которых происходит активное взаимодействие между исследователем и объектом исследования. Это значит, что для познания используется наблюдение и восприятие, позволяющие получать данные непосредственно через чувственный опыт.

Констатирующий эксперимент является методологическим подходом, при котором фиксируется исходное состояние изучаемого объекта до применения каких-либо методик или интервенций. Этот тип эксперимента предполагает выполнение целенаправленных действий, направленных на получение данных о начальном уровне развития изучаемого параметра. Полученная информация выступает направляющей основой для последующего проведения формирующего эксперимента [43, с. 5].

Формирующий эксперимент – это метод, при котором исследователь активно влияет на испытуемого с целью изучения изменений в его психике или поведении. Этот подход позволяет наблюдать и анализировать, какие трансформации происходят в психической сфере испытуемого в результате оказываемого воздействия [43, с. 7].

Математическая статистика – это раздел науки, который занимается разработкой и применением математических методов для обработки и анализа статистической информации с целью извлечения значимых научных или практических выводов. Важную роль в этой дисциплине

играет теория вероятностей, которая помогает оценить точность и надежность статистических выводов, особенно в условиях ограниченного объема данных [49, с. 59].

Для проверки гипотезы исследования и сравнения результатов психодиагностики нами был применен метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Данный метод применяется для сравнения результатов на одной и той же группе выборки. С его помощью можно выявить наличие изменений в психологических особенностях, а также он дает возможность оценить их масштаб и значимость, способствуя определению, в какой степени одно изменение результатов является более значимым по сравнению с другим.

Т-критерий Вилкоксона позволяет выявить направленность изменений, а также оценить интенсивность сдвигов в данных. Алгоритм расчета критерия предполагает выбор «точки отсчета» в виде «нетипичного сдвига», под которым подразумевается увеличение количества страхов.

Решение поставленной задачи осуществляется с помощью разработанного для данного критерия алгоритма:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном. Занести в таблицу первичные значения.
2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («до – после»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.
3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом.
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы разностей с расчетной.
5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле (1).

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R_x \quad (1)$$

Где R_x – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7. Определить критические значения T для данного N по таблице с критическими значениями критерия Вилкоксона (нулевые значения не принимаются в расчет).

Если $T_{\text{эмп.}} > T_{\text{кр.}}, 0,05$, H_0 принимается. Если $T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}}, 0,05$, H_0 отвергается и принимается H_1 . Чем меньше значения T , тем достоверность различий выше, т.е. тем больше сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

8. Построить ось значимости.

Охарактеризуем использованные в работе методики.

Методика 1 «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой (Приложение 1).

Цель данной методики – выявить преобладающие типы страхов у детей в возрасте 5-6 лет. Она предназначена для диагностики детей старше 3 лет и помогает определить, какие конкретно страхи преобладают у ребенка. Прежде чем начать работу с детьми, направленную на преодоление страхов, необходимо понять, какой спектр страхов присутствует у ребенка, а также выяснить, какие именно из них оказывают наибольшее влияние.

Методика имеет важное преимущество – она не требует от ребенка умения рисовать, что особенно важно для детей, которые еще не обладают достаточными навыками в этом направлении. В процессе диагностики ребенку предлагаются два домика. В одном из них «живут» страшные, а в другом – нестрашные страхи. Ребенку предоставляется ряд видов страхов (например, страх смерти, уколов, болезней), которые он должен распределить между домами. Исходя из того, сколько страхов выбрал ребенок для каждого дома, специалисты могут оценить его невротическое состояние.

Кроме того, методика учитывает, что в определенные возрастные периоды могут преобладать те или иные виды страхов. Также важно

помнить, что количество и тип страхов может различаться в зависимости от гендерных особенностей детей [53, с. 10].

Методика 2 «Нарисуй свой страх» А.И. Захаров (Приложение 1).

Цель методики – выявление уровня страхов у детей в возрасте 5-6 лет.

Ход исследования следующий: перед каждым ребенком располагаются лист бумаги и цветные карандаши. После предварительной беседы, в ходе которой актуализируются воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предоставляются бумаги и карандаши для рисования. В процессе анализа учитывается не только то, что именно нарисовал ребенок, но и выбор цветов, которые он использовал.

Когда рисунок завершен, ребенка просят рассказать, что он изобразил, т.е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить взрослого, как правильно изобразить свой страх. В таком случае взрослый может дать подсказку, но только в общих чертах, чтобы не повлиять на восприятие и фантазию ребенка. Например, если ребенок интересуется, как нарисовать Бабу Ягу, взрослый может предложить: «Нарисуй ее так, как ты представляешь!» Если ребенок уточнит детали, например, спрашивая, какой у нее нос или лицо, взрослый может ответить: «Нарисуй нос крючком и большие зубы». Важным моментом является то, что взрослый не навязывает своего представления, а помогает ребенку сформулировать и выразить его собственные визуальные образы [32, с. 15].

Методика 3 «Паровозик» С.В. Валиевой (Приложение 1).

Цель методики – диагностика эмоционального состояния детей в возрасте 5-6 лет. Методика также подходит для детей начиная с 2,5 лет.

В процессе диагностики ребенку предлагаются вагончики различных цветов: красный, синий, зеленый, черный, фиолетовый, коричневый, серый и желтый. Белый вагон является ведущим среди всех остальных вагонов. Задача ребенка – расставить вагончики в порядке своих предпочтений. Сначала ребенку предлагается выбрать самый красивый вагон, затем

выбрать красивый вагон из оставшихся, и так далее, пока все вагоны не окажутся на своих местах.

Расположение вагонов в процессе этого задания позволяет выявить эмоциональное состояние ребенка. Позиции, которые ребенок выбирает для каждого вагона, дают важную информацию о его текущем настроении и эмоциональном фоне. Таким образом, с помощью этой методики можно определить, в каком состоянии находится ребенок и какие эмоции преобладают в его восприятии на данный момент [29, с. 26].

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии состояло из трех этапов: поисково-подготовительный, исследовательский, контрольно-обобщающий этапы.

В исследовании мы использовали теоретические методы, к которым можно отнести анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и синтез, моделирование, целеполагание.

В качестве методов сбора эмпирических данных мы использовали следующие: методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой. Метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Выборку нашего исследования составили 40 дошкольников в возрасте от 5 до 6 лет МАДОУ «Детского сада № 18 г. Челябинска». Группа была сформирована по принципу случайной выборки из старших групп детского сада.

Демографические характеристики:

Пол: 22 мальчика и 18 девочек.

Социально-экономический статус: преимущественно дети из семей со средним уровнем дохода, родители имеют высшее или среднее специальное образование.

Национальность: преобладает русская национальность.

Языковая среда: дети говорят на русском языке как дома, так и в детском саду.

Психологические характеристики: дети успешно демонстрируют уровень когнитивного развития, соответствующий возрастным нормам. Они успешно выполняют задания на развитие внимания, кратковременной и долговременной памяти, а также логического мышления. В процессе взаимодействия с педагогом и сверстниками проявляют активность, заинтересованность и эмоциональную включённость. Наблюдается развитая потребность в общении, стремление к совместной деятельности и игровому взаимодействию. Дети эмоционально отзывчивы, проявляют сочувствие, умеют распознавать и выражать базовые эмоции, проявляют устойчивый интерес к окружающему миру и новым знаниям.

Физическое развитие: дети в целом здоровы, не имеют хронических заболеваний; проявляют высокую двигательную активность, с удовольствием участвуют в подвижных играх. У них развиты основные двигательные навыки (бег, прыжки, лазание, метание и др.), наблюдается положительное отношение к физическим нагрузкам, отсутствуют жалобы на быстрое утомление или дискомфорт во время двигательной активности.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

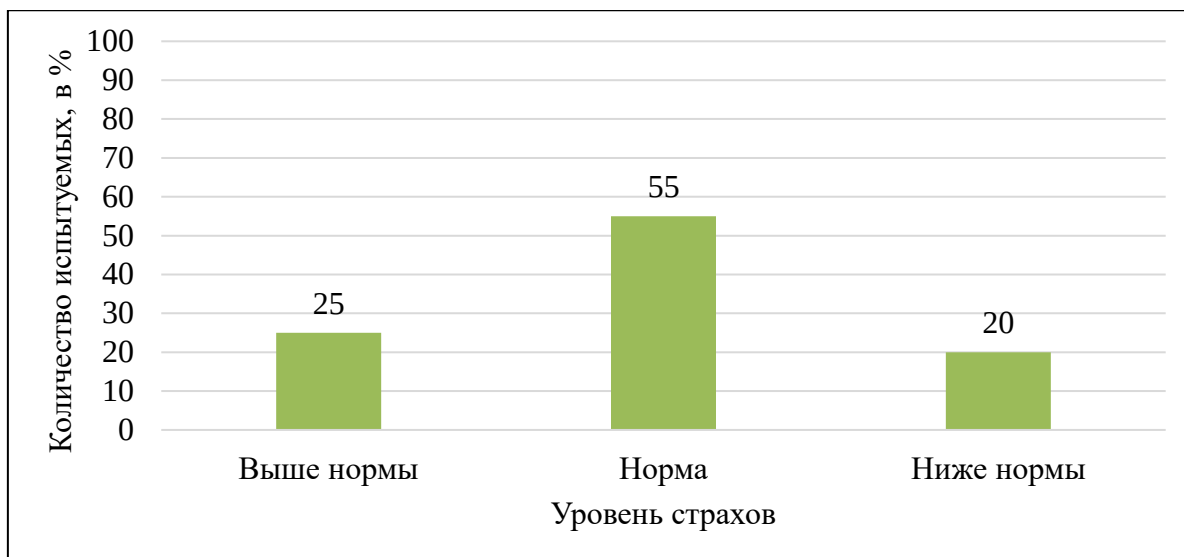


Рисунок 3 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой

Из данных рисунка мы видим, что у 25 % (10 человек) уровень развития страхов превышает норму. Это проявляется в таких характеристиках, как тревожность, беспокойство, напряженность, пугливость и недоверие к окружающим. Эти дети указали более 9 страхов, таких как страх темноты, боли, наказания, уколов, врачей и других.

У 55 % (22 человека) уровень страхов соответствует норме. Это характеризуется достаточной общительностью, отсутствием напряженности, быстротой реагирования на вопросы. Эти дети указали не более 9 страхов.

У 20 % (8 человек) уровень страхов ниже нормы. Эти дети проявляют наименьшую тревожность, уверенность в себе, общительность, позитивное настроение и быстро отвечают на вопросы. Они отметили менее 6-7 страхов.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова на рисунке 4 и в Таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

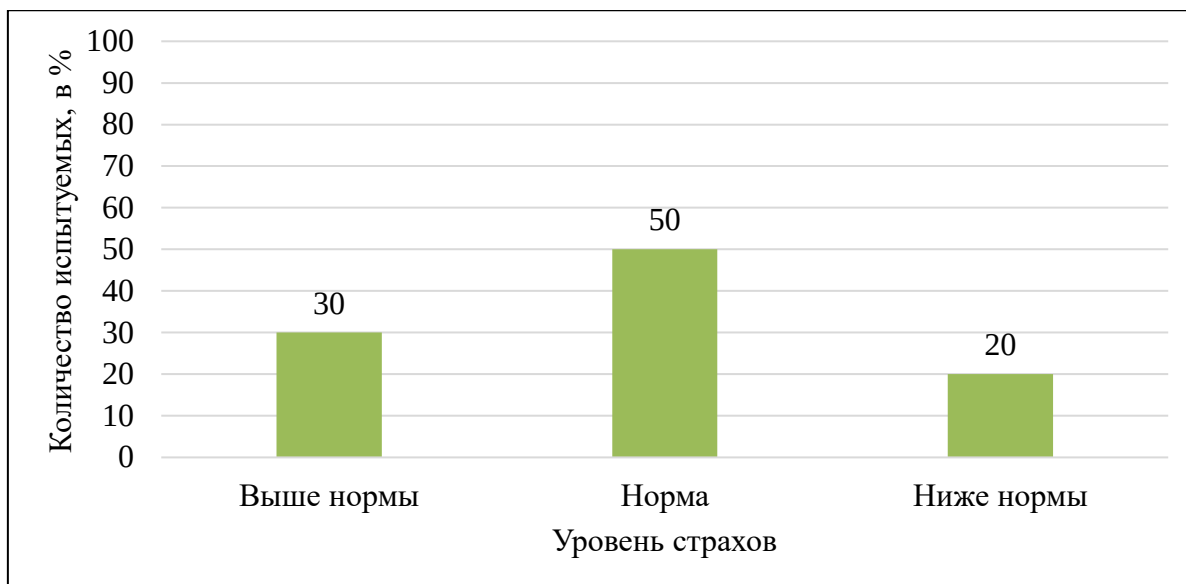


Рисунок 4 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова

Высокий уровень страха был выявлен у 30 % (12 человек) детей. Эти дети демонстрируют выраженную неуверенность в себе, нерешительность в принятии решений и склонность к недоверию к окружающим. Эти дети могут избегать общения или вступать в конфликты из-за страха перед неизвестным или новым. Также их эмоциональный фон может быть нестабильным, с частыми переживаниями по малейшему поводу, что свидетельствует о высоком уровне тревожности.

Средний уровень страха проявляется у 50 % (20 человек) детей. Эти дети обладают хорошими социальными навыками, легко вступают в общение и сохраняют уверенность в себе. Их эмоциональное состояние в целом сбалансировано, они способны адекватно воспринимать происходящее вокруг и реагировать на различные ситуации. Такие дети чаще всего не боятся незнакомых ситуаций и могут спокойно адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Они показывают достаточную активность на занятиях, проявляют интерес к обучению и не испытывают сильных переживаний по поводу возможных опасностей или неприятных ситуаций.

Низкий уровень страха был зафиксирован у 20 % (8 человек) детей. Эти дети характеризуются высокой уверенностью в себе, открытостью и общительностью. У них чаще преобладает положительный эмоциональный фон, что способствует поддержанию хорошего настроения и позитивного восприятия окружающего мира. Эти дети могут активно участвовать в групповых играх и занятиях, всегда открыты для общения и не испытывают беспокойства по поводу возможных сложностей.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Паровозик» С.В. Велиевой на рисунке 5 и в Таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

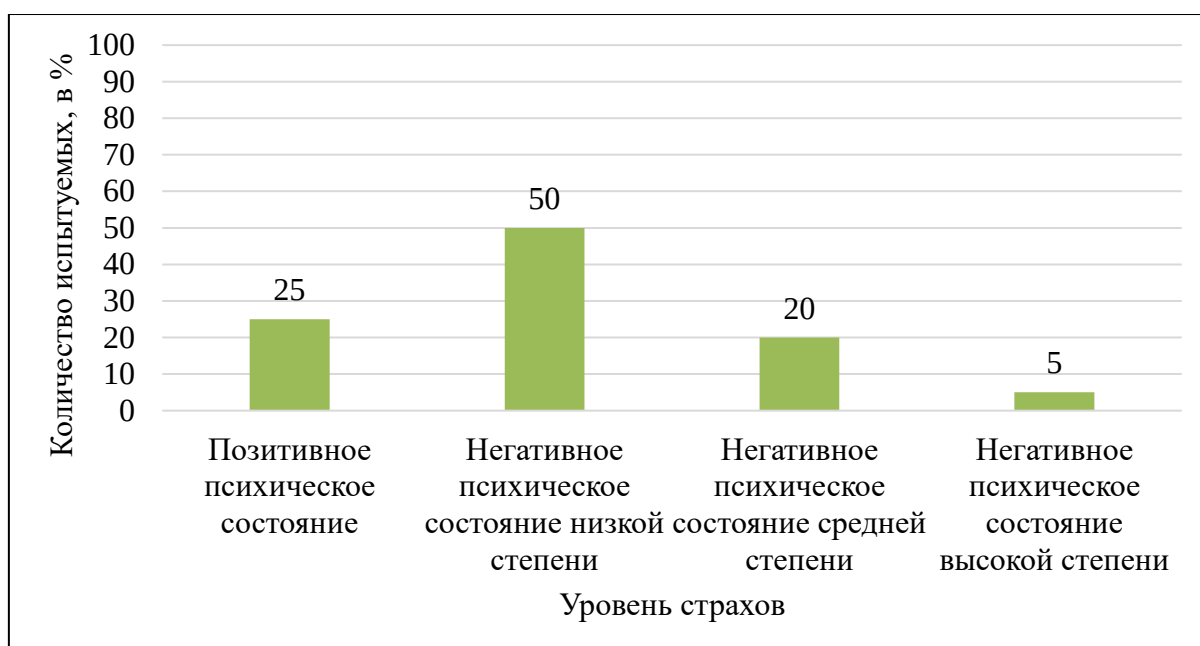


Рисунок 5 – Результаты исследования страхов дошкольников по методике «Паровозик» С.В. Велиевой

Из полученных данных можно сделать вывод, что психическое состояние 25 % (10 человек) детей оценено как позитивное. Это означает, что эти дети демонстрируют в целом благоприятное восприятие окружающего мира, характеризующееся слабовыраженными, но положительными эмоциями. Позитивное психическое состояние включает в себя адекватное восприятие внешних обстоятельств, внутреннюю гармонию и позитивное отношение к своим переживаниям. Такие дети обычно легко адаптируются к изменениям, имеют нормальное

эмоциональное состояние и стабильное поведение в социальной среде, что способствует их гармоничному развитию и взаимодействию с окружающими.

Негативное психическое состояние низкой степени выявлено у 50 % (20 человек). Для этой группы характерно наличие легких признаков тревожности или неуверенности, но в целом их психическое состояние оценивается как нормальное. Такие дети поставили черный, серый или коричневый вагончик на первую позицию, синий – на седьмую, а красный, желтый и зеленый – на восьмую позицию. Эти дети не проявляют ярко выраженных тревожных реакций, их эмоциональное состояние чаще всего характеризуется нормальным настроением. Они демонстрируют удовлетворительное поведение в привычной социальной среде, в том числе в общении с другими детьми и взрослыми. На занятиях такие дети обычно активны, но иногда могут проявлять некоторую настороженность в новых или незнакомых ситуациях.

Негативное психическое состояние средней степени выявлено у 20 % (8 человек). Дети в этой категории продемонстрировали более выраженные признаки эмоциональной нестабильности. В их расставленных вагонах фиолетовый вагончик оказался на первой позиции, черный, серый или коричневый – на второй, а красный, желтый и зеленый – на седьмой, синий – на восьмой. Эмоциональное состояние этих детей характеризуется некоторой нерешительностью и сниженной активностью. Они могут быть менее инициативными и более замкнутыми, что влияет на их способность активно участвовать в играх и взаимодействовать с окружающими. Их поведение может быть менее уверенным, и они испытывают затруднения при принятии решений. В отношениях с окружающими такими детьми часто руководят эмоции беспокойства и неопределенности.

Негативное психическое состояние высокой степени выявлено 5 % (2 человека). У детей, попавших в эту категорию, психическое состояние оценивается как наиболее тяжелое. Эти дети расставили фиолетовый

вагончик на вторую позицию, черный, серый и коричневый – на третью, а красный, желтый и зеленый – на шестую позицию. Это свидетельствует о сильном напряжении и эмоциональной скованности. Эти дети могут проявлять чрезмерную тревожность, быть замкнутыми и чувствовать сильное беспокойство по поводу своего окружения. Их поведение часто характеризуется излишней настороженностью и боязнью новых впечатлений. Такие дети склонны к чрезмерной самозащите, избегают риска и могут показывать трудности в адаптации к изменяющимся условиям, а также в общении с окружающими. Эмоциональное состояние таких детей часто сопровождается стрессом, нервозностью и ощущением внутреннего дискомфорта. Анализ распределения вагонов позволяет более глубоко понять эмоциональное состояние детей и выявить различные степени выраженности страхов и тревог, которые оказывают влияние на их поведение и восприятие мира.

Таким образом, была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: методика «Паровозик» (С.В. Велиева), методика «Страхи в домиках» (А.И. Захарова и М.А. Панфилова), методика «Нарисуй свой страх» (А.И. Захаров). Анализ полученных данных показал, что у значительной части детей дошкольного возраста наблюдаются признаки страха и повышенной тревожности различной степени выраженности. Так, высокий и средний уровень страха выявлен у 80% детей, а признаки негативного психического состояния (от лёгкой до высокой степени) – у 75% участников исследования. Это указывает на актуальность и необходимость целенаправленной психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния дошкольников.

В программе необходимо участвовать детям с высоким и средним уровнями, так как она направлена на коррекцию страхов и тревожности у детей испытывающих трудности в преодолении своих страхов, повышении их эмоциональной устойчивости и уверенности. Также для профилактики рекомендовано участие в программе детям с низким уровнем. Для детей, у

которых уровень страхов не выражен сильно, программа будет служить профилактикой развития более глубоких эмоциональных трудностей и дезадаптации в будущем.

Выводы по второй главе

Таким образом, в данной главе были определены основные этапы исследования: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В качестве методов исследования были применены: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и синтез, моделирование, а также целеполагание); эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, методика «Паровозик» С.В. Велиевой).

Выборку нашего исследования составили 40 дошкольников в возрасте от 5 до 6 лет МАДОУ «Детского сада № 18 г. Челябинска». Группа была сформирована по принципу случайной выборки из старших групп детского сада.

По методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой получены следующие результаты: у 25 % (10 человек) уровень развития страхов превышает норму. У 55 % (22 человека) тестируемых уровень страхов соответствует норме. У 20 % (8 человека) испытуемых уровень страхов ниже нормы.

По методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова получены следующие данные: высокий уровень у 30 % (12 человек) детей. Средний уровень страха проявляется у 50 % (20 человек) детей. Низкий уровень страха был зафиксирован у 20 % (8 человек) детей.

По методике «Паровозик» С.В. Валиевой получены следующие результаты: психическое состояние 25 % (10 человек) детей оценено как позитивное. Негативное психическое состояние низкой степени выявлено у 50 % (20 человек). Негативное психическое состояние средней степени выявлено у 20 % (8 человек). Негативное психическое состояние высокой степени выявлено у 5 % (2 человека).

Анализ полученных данных показал, что у значительной части детей дошкольного возраста наблюдаются признаки страха и повышенной тревожности различной степени выраженности. Так, высокий и средний уровень страха выявлен у 80 % детей, а признаки негативного психического состояния (от лёгкой до высокой степени) – у 75 % участников исследования. Это указывает на актуальность и необходимость целенаправленной психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния дошкольников.

В программе необходимо участвовать детям с высоким и средним уровнями, так как она направлена на коррекцию страхов и тревожности у детей испытывающих трудности в преодолении своих страхов, повышении их эмоциональной устойчивости и уверенности. Также для профилактики рекомендовано участие в программе детям с низким уровнем. Для детей, у которых уровень страхов не выражен сильно, программа будет служить профилактикой развития более глубоких эмоциональных трудностей и дезадаптации в будущем.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

Цель: психолого-педагогическая коррекция страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

Задачи:

1. Снизить уровень тревожности и страха у детей дошкольного возраста.
2. Развить у детей дошкольного возраста навыки самовыражения и осознания собственных эмоций.
3. Формировать у детей дошкольного возраста позитивное отношение к себе и окружающим.

Методы и технологии, используемые при реализации программы.

Методы: арт-терапия (терапия изобразительным искусством, сказкотерапия), игро-терапия, диалогического рассказывания, психогимнастика (психологические этюды) и релаксация.

Арт-терапия. Терапия через искусство – это метод, направленный на восстановление внутреннего равновесия человека. Он помогает улучшить эмоциональное состояние и найти оптимальное состояние гармонии, способствующее более полной жизни. Использование изобразительных материалов в арт-терапии позволяет человеку наладить контакт с собственными чувствами, выразить их символически и осознать их через творчество. Главное внимание уделяется активации воображения, что открывает неограниченные возможности для самовыражения. Этот метод дает возможность переосмыслить и разрешить травмирующие,

конфликтные ситуации, преобразуя их с помощью творческих способностей.

Сказкотерапия – это психотерапевтический подход, который стимулирует психологические и эмоциональные стороны человека через использование сказок. Эти нарративы мостиком соединяют вымышленные перипетии и житейскую действительность, обеспечивая понимание и применение уроков и моралей сказок в реальной жизни. Цель сказкотерапии – поддержать развитие психического благополучия ребенка и обеспечить ему условия для сбалансированного развития. Этот метод считается одним из наиболее безвредных и эффективных способов влиять на процесс социализации и личностное становление молодого индивида.

Игро-терапия представляет собой психотерапевтическую практику, использующую универсальное средство коммуникации и познания – игру, для достижения терапевтических целей у детей. Считая игру основным методом взаимодействия ребенка с окружающим миром, данный метод включает в себя ряд игровых техник, направленных на психологическую адаптацию, социализацию, эмоциональное облегчение и когнитивное развитие. Теоретическую базу игро-терапии составляют принципы детской психологии и педагогики, разработанные выдающимися учеными, такими как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и Д. Б. Эльконин, которые изучали структуру и значение игры в процессе развития личности ребенка.

Метод диалогического рассказывания. В рамках этого метода дети активно участвуют в создании историй, придумывают продолжения или концовки известных сказок и ситуаций, что способствует их осознанию переживаний. Этот подход помогает детям выразить эмоции и переживания в словесной форме. Метод диалогического рассказывания идеально сочетается с другими психо-коррекционными подходами, такими как психо-гимнастика и игро-терапия, усиливая их эффекты.

Метод психо-гимнастики, включающий психологические эскизы, использует элементы драматургии для поддержки детей в поисках способов

выражения их внутренних переживаний как в словесной, так и бессловесной форме. Имитация разнообразных эмоциональных состояний позволяет не только воздействовать на психоэмоциональный фон, но и служит профилактикой потенциальных негативных последствий в дальнейшем. Этот процесс активного воплощения чувств через экспрессии лица и жесты способствует их неразвитию в нежелательные психологические состояния. Динамика мимики и жестов при выражении эмоций способствует не только разрядке и снижению напряжения, но и может вызвать воспоминания о неосознанных и невысказанных ранее эмоциях, поддерживая их осмысление и интеграцию.

Релаксационные упражнения. Этот метод включает в себя активные техники нервно-мышечной релаксации, а также дыхательные и визуально-кинестетические практики. Релаксация помогает снять физическое напряжение, расслабляя мышцы и улучшая общее состояние организма. Дыхательные упражнения, в свою очередь, улучшают ритмичность функционирования тела, помогают развивать способность к самоконтролю и саморегуляции. Практики релаксации способствуют погружению в свой внутренний мир, создавая состояние покоя и гармонии.

Используемые технологии:

1. Личностно-ориентированные технологии. Применение личностно-ориентированных стратегий в воспитании и обучении детей строится на таких основах:

- крайне важно обходиться с детьми с добротой, ласковой улыбкой и сердечностью;
- необходимо уделять первоочередное внимание укреплению доверия с детьми, эмпатично относиться к их эмоциональному состоянию, стремлениям, радоваться их достижениям, а также поддерживать при поражениях;

- необходимо стимулировать независимый подход детей к решению задач, одновременно принимая во внимание уникальные качества каждого ученика;
- важно внимательно и с уважением прислушиваться к детям, давая им шанс высказать собственные идеи;
- отклики на запросы и вопросы следует формулировать с уважением и благожелательностью, проявляя открытость к диалогу по возникшим вопросам;
- крайне важно оказывать поддержку и утешение детям в моменты их горести или тревоги.

Профилактические медико-социальные технологии. Они направлены на сохранение, укрепление здоровья и предотвращение его потери. Ключевые аспекты включают создание благоприятного психологического климата, обеспечение возможности для достижения успеха каждым учащимся, предоставление разноплановых образовательных и воспитательных мероприятий, а также правильное чередование нагрузки и времени для восстановления. Такой комплексный подход способствует оптимизации как физического, так и психологического состояния ребенка.

Интерактивные методы обучения. Данный метод сосредоточен на улучшении умений коммуникации и строительства социальных связей среди одноклассников. Обучение осуществляется в коллективе с определением конкретных норм для успешной коллаборации в команде.

Целевая аудитория программы. Данная методика психологического и педагогического вмешательства направлена на работу с дошкольниками 5-6 лет и задействует компактные группы до 20 участников для более эффективного взаимодействия. Разбиение на подгруппы производится на основе проведенной диагностики эмоционального состояния, где первая группа включает детей с выраженными и умеренными признаками озабоченности, а вторая – с детьми, показавшими стабильные и минимальные уровни тревожности.

Противопоказания и ограничения. Допускается приостановка участия ученика в программе при наличии у него проблем со здоровьем, предоставляя ему возможность отвести от учебного процесса.

Перечень необходимых материалов охватывает стандартные листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей и маркеров, аудиоаппарат для проигрывания записей, набор карточек, изображающих различные эмоции через пиктограммы, и графические представления персонажей из классических произведений русской фольклорной прозы, в частности «Лису и зайца», а также известных детских сказок Сергея Михалкова о «Трех поросятах» и истории Корнея Чуковского «Бармалей». К ним добавляется магический круг, серия изображений разнообразных животных, клубок нитей, специфический сундук, содержащий элементы, связанные с понятием страха, включая картинки приведений, пиратов, черных кошек и летучих мышей, а также аксессуары для костюмов, которые варьируются от шляп и метелок для наряда ведьмы до белых плащей для создания образа приведений, повязок и имитаций оружия для роли пиратов, а также масок и головных уборов для изображения черных кошек, помимо использования тыквы либо для ручного создания фигурок, либо как основы для иллюстраций.

Способ организации: коллективная деятельность с численностью участников до 20 человек.

Программа продолжительностью в полтора месяца включает в себя обучение на протяжении 10 академических часов.

Регулярность проведения занятий: организованы два раза на протяжении каждой недели.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Структура программы.

Программа обучения рассматривает комплексные меры для снижения чувства беспокойства и страха, улучшая способности детей к самовыражению и пониманию своих чувств. Она также направлена на

создание у детей положительного восприятия себя и окружающих. В рамках курса участники изучают свою психологическую сферу посредством эмоциональных переживаний, обогащают свой арсенал вербальных и невербальных коммуникативных умений, обучаясь методикам преодоления страхов. Применение творческих методов для выражения эмоций способствует формированию у ребенка конструктивного подхода к взаимодействию с социальной средой.

Композиция учебного занятия. Оно состоит из ряда последовательных компонентов: приветственные упражнения, разогрев, ключевая секция, отдых, завершающий этап (Смотрите Приложение 3).

Инициация каждого занятия начинается с упражнения приветствия, которое отмечает его начало и налаживает взаимодействие между участниками. Разминка служит критической цели приведения детей в состояние психологической подготовки к предстоящим задачам, способствуя сосредоточенности на собственном внутреннем мире. В центральной части каждого занятия применяются упражнения, ориентированные на комплексное влияние на психологические процессы и состояния ребенка. Здесь внедряются разнообразные педагогические и психотерапевтические подходы, включая психо-гимнастику, которая предполагает выполнение заданий на отыгрывание различных ситуаций, игровую терапию, методы интерактивной беседы, а также арт-терапевтические практики и сказко-терапевтические занятия, предусматривающие творческое самовыражение и работу с метафорами через рисунок и сюжеты сказок.

Релаксационные упражнения значительно способствуют уменьшению чрезмерного стресса у детей, поощряя их к достижению эмоциональной стабильности.

В рамках программы участники учились эффективно выражать свои переживания и истинные чувства; укрепляли способность видеть себя и окружающий мир в положительном свете; стремились к созданию

гармоничных отношений с окружающими на основе дружелюбия и взаимного уважения; развивали умения конструктивного диалога и кооперации с другими людьми; изучали методы достижения внутреннего покоя, эмоциональной стабильности и состояния расслабленности.

В ходе создания программы были задействованы научные исследования и практические наработки известных специалистов, включая О.В. Хухлаевой с ее вкладом в виде «Практических материалов для работы с детьми в возрастной категории от трех до девяти лет»; Т.В. Бавины и Е.И. Агарковой, обсуждающих методы преодоления «Детских страхов» в контексте дошкольного образования; Л. Костиной, предложившей подходы к «Коррекции тревожности через интегративную игровую терапию»; Е. Лютовой, представившей «Шпаргалку для взрослых» как ресурс для развития эмоционального интеллекта; Н.Л. Кряжевой, изучающей «Мир детских эмоций»; а также С.А. Черняевой, разработавшей «Психотерапевтические сказки и игры» для комплексного психоэмоционального воздействия [4; 39; 44; 49; 74; 85].

Таблица 1 – Тематическое планирование работы по психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

1. «Незнакомец по имени «Страх»» Цель занятий: познакомить детей с эмоцией страха, развить выразительность движений и мимики	
Форма занятий: групповая	Упражнение: этюд «Страх». Цель: научить выражать свое эмоциональное состояние через выразительность движений. Упражнение: «Угадай эмоцию». Цель: развить эмоциональный интеллект, выразительность мимики и умение слышать свои чувства и эмоции, Упражнение «Путешествие в волшебный лес». Цель: выработать способность тела к расслаблению, снять мышечное напряжение, укрепить нервную систему.
2. Название темы: «У страха глаза велики» Цель занятий: способствовать сохранению нервно-психического здоровья и совершенствовать умение детей изображать эмоцию страха, находить выход из состояния страха и тревожности	

Продолжение таблицы 1

Форма занятий: групповая	Упражнение: этюд «Испуганный заяц». Цель: научить выражать эмоцию страха через мимику и движения, научить осознавать проявление эмоции в теле Упражнение: обсуждение поговорки «У страха глаза велики». Цель: научить осмысливать эмоцию страха и благодаря этому преодолевать страх. Упражнение: игра «Преодолеем страх». Цель: научить преодолевать страх с помощью воображения Упражнение: рисование «Какого цвета мой страх?». Цель: научить безопасно выражать эмоцию страха и освобождению от негативных переживаний. Упражнение: «Глубокое дыхание». Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
3. Название темы: «Я тебя не боюсь». Цель занятий: формировать у детей осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений, умение преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность, а также способствовать снижению скованности, боязливости в движениях и речи.	
Форма занятий: групповая	Этюд «Мы медведя испугались». Цель: научить выражать эмоцию страха через мимику и движения, снизить скованность в движениях и речи Игра «смелые мышки». Цель: научить проявлять активность, преодолевать эмоцию страха, развить сплоченность коллектива. Упражнение «Водопад» Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
4. Название темы: «Где живет тишина». Цель занятий: формировать представление о своем собственном внутреннем мире, а также способствовать снижению эмоциональной напряженности.	
Форма занятий: групповая	Сказка «Храбрец, боявшийся тишины». Цель: воспитать качества уверенности в себе и храбрости через образы. Беседа по сказке «Храбрец, боявшийся тишины». Цель: научить выражать, полученные образы сказки через речь, преодолевать страх выражать мысли через речь Упражнение: «Волшебный сон». Цель: способствовать сохранению нервно-психического здоровья через мышечное расслабление и погружение в тишину внутреннего мира.
5. Название темы: «Мой дом моя крепость». Цель занятий: снять эмоциональную напряженность и возможное чувство страха нахождения в помещении, а также способствовать формированию адекватной самооценки.	

Продолжение таблицы 1

Форма занятий: групповая	Рассказ о путешествии по Стране сказок. Цель: научить преодолевать возможно чувство страха остаться одному через проживание чувства в образе сказочного персонажа Чтение отрывка из сказки К.Чуковского «Бармалей». Цель: научить выражать эмоциональное состояние через выразительность мимики и осознавать чувство страха в теле. Рисуночная игра «Нам не страшен серый волк». Цель: научить выражать негативное психологическое состояние через творчество, как один из способов борьбы со страхом. Упражнение: «Глубокое дыхание». Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
6. Название темы: «Я- Волшебник». Цель занятий: формировать представление о страхах и путях их преодоления и способствовать сохранению нервно-психического здоровья детей.	
Форма занятий: групповая	Игра-этюд «Баба-яга». Цель: способствовать развитию представления о способах преодоления страха, смелости и уверенности в своей силе. Упражнение: «Глубокое дыхание». Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
7. Название темы: «Давай дружить». Цель: развить навыки взаимодействия друг с другом и стимулировать собственные возможности детей в преодолении стрессовых ситуаций.	
Форма занятий: групповая	Упражнение: этюд «Встреча с другом» Цель: формировать навыки взаимодействия друг с другом, умению выражать эмоциональное состояние Упражнение: игра «Звериные чувства» Цель: развить способность к пониманию своих чувств и осознанию различных путей в преодолении страха Упражнение: «Связующая нить» Цель: формировать представление о ценности каждого человека и развить умение взаимодействовать друг с другом Упражнение: «Мост дружбы» Цель: формировать благоприятное взаимоотношение в группе, чувство общности и коллектива Упражнение «Глубокое дыхание» Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
8. Название темы: «Расскажи мне» Цель занятий: расширить эмоциональный опыт и способствовать развитию навыков взаимодействия друг с другом.	

Продолжение таблицы 1

Форма занятий: групповая	Упражнение: беседа о речи Цель: способствовать формированию эффективным способам общения, преодолевающим страхи речи Упражнение: «Расскажи свой страх» Цель: развить способность выражать страхи через речь, говорить о своих страхах, негативных переживаниях Упражнение: игра «Путаница» Цель: способствовать формированию коммуникативности, сплоченности и физической активности как способ преодоления страха взаимодействия Упражнение: «Имя» Цель: снять эмоциональное напряжение, способствовать взаимодействию и сплочённости коллектива Упражнение: «Дудочка». Цель: развить способность к расслаблению мышц лица Упражнение: «Глубокое дыхание» Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
9. Название темы: «Ах, какой я молодец» Цель занятий: способствовать развитию смелости и преодоления чувства страха, а также повышение уверенности в собственных силах	
Форма занятий: групповая	Упражнение: игра «Смена ритмов» Цель: помочь включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение. Упражнение: игра «Ах, какой я молодец» Цель: способствовать формированию адекватной самооценки, позитивного отношения к себе. Упражнение: игровая ситуация «Ладонь в ладонь» Цель: развить коммуникативные навыки, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление страха тактильного контакта. Упражнение: «Чаша силы» Цель: способствовать развитию храбрости, силы и уверенности в себе через образное мышление и погружение во внутренний мир Упражнение: «Глубокое дыхание» Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.
10. Название темы: «Знаю, умею, делаю». Цель занятий: способствовать формированию эффективных способов общения, а также способствовать развитию коммуникативных способностей.	
Форма занятий: групповая	Упражнение: беседа «Как мы боремся с трудностями». Цель: развить способность к выражению своих мыслей через речь, преодолению страха общения. Упражнение: «Разыгрывание ситуаций». Цель: способствовать умению преодолевать страх нового, неизвестного через общение. Упражнение: «Закончи предложение». Цель: способствовать развитию умения находчивости, смелости, уверенности в себе. Упражнение: «Глубокое дыхание». Цель: развить способность к умению расслабить мышечное напряжение и сохранению нервно-психического здоровья.

Таким образом, программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию детских страхов у дошкольников с использованием арт-терапии, способствует снижению тревожности, развитию эмоционального самовыражения и формированию уверенности в себе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии выполнена повторная диагностика, с использованием тех же методик, что и на этапе начальной диагностики.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой до и после реализации программы, которые представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

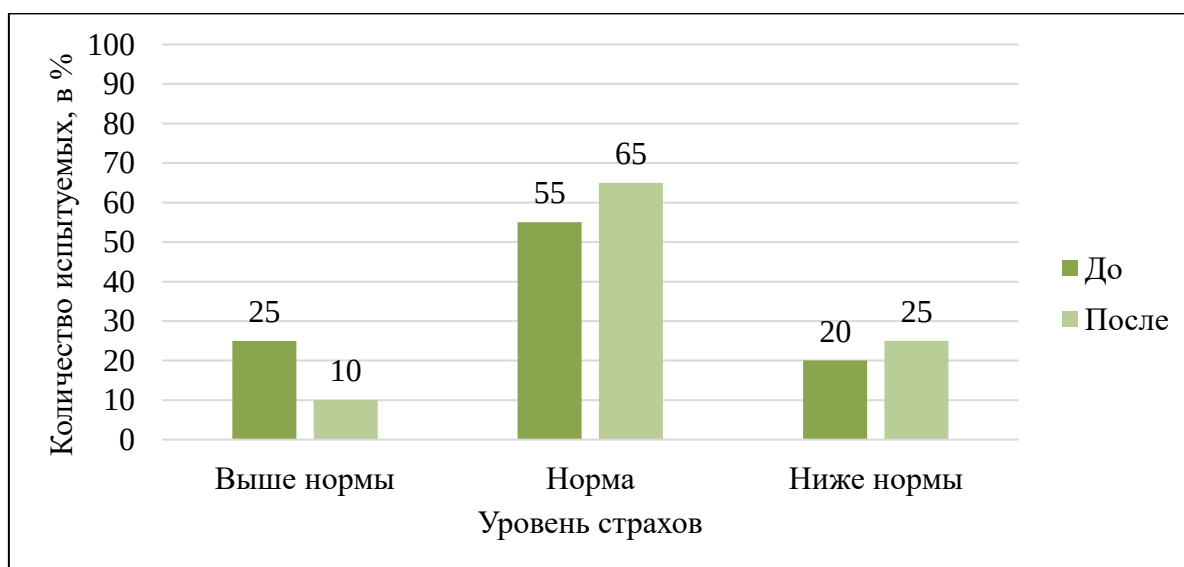


Рисунок 6 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой до и после реализации программы

Из данных рисунка мы видим, что количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 25 % (10 человек) до 10 % (4 человек). Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 55 % (22 человека) до 65 % (26

человек). Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25 % (10 человек).

Полученные результаты говорят о том, что дети научились эффективно справляться со своими страхами и стали более устойчивыми в эмоциональном плане. Они стали более уверенными в себе и реже испытывают сильные страхи. Они овладели навыками управления своими эмоциями и страховыми реакциями. Научились конструктивно выражать свои чувства и переживания. Развили уверенность в себе и научились справляться с ситуациями, вызывающими тревогу. Повысили свою эмоциональную устойчивость и способность к саморегуляции.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова до и после реализации программы представленные на рисунке 7 и в Таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ4.

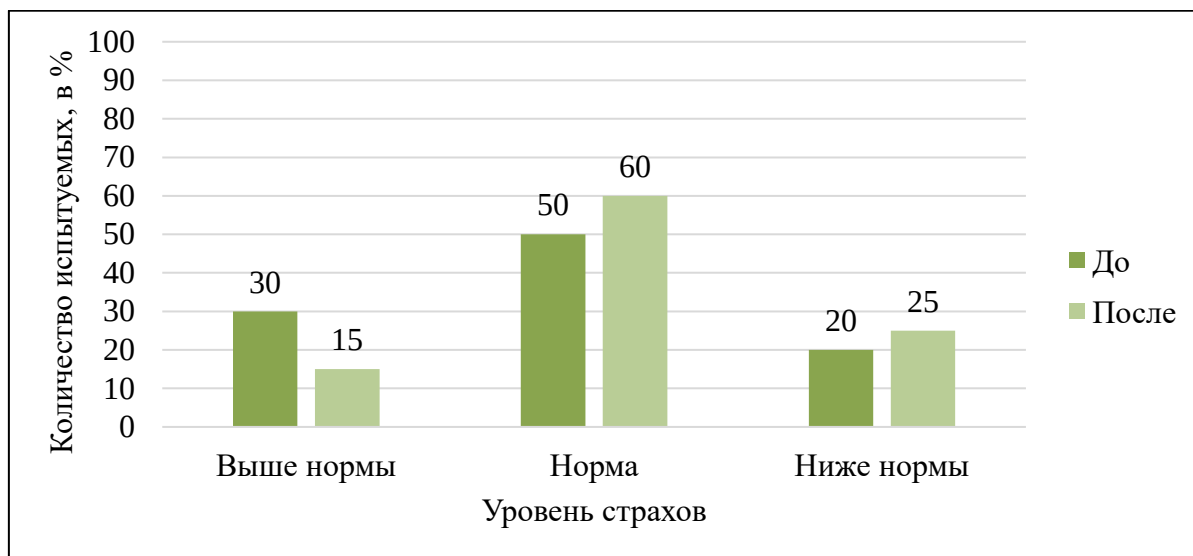


Рисунок 7 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова до и после реализации программы

Из данных рисунка мы видим, что количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 30 % (12 человек) до 15 % (6 человек). Это свидетельствует о значительном улучшении эмоционального состояния детей и уменьшении интенсивности их страхов.

Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 50 % (20 человека) до 60 % (24 человека). Это говорит о том, что больше детей научились эффективно справляться со своими переживаниями, и их эмоциональное состояние стало более стабильным и сбалансированным.

Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25 % (10 человек). Это свидетельствует о росте уверенности и внутренней гармонии у детей, а также об успешном освоении методов преодоления страхов.

В результате реализации программы коррекции дети научились эффективно регулировать свои эмоции и уменьшать уровень страха. Они стали более уверенными в себе, научились управлять тревожными реакциями. Повысилась их способность справляться с различными эмоциональными ситуациями и стрессовыми факторами. Дети развили навыки эмоциональной саморегуляции, что позволило им более устойчиво реагировать на стрессовые ситуации.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Паровозик» С.В. Валиевой до и после реализации программы представленные на рисунке 8 и в Таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ4.

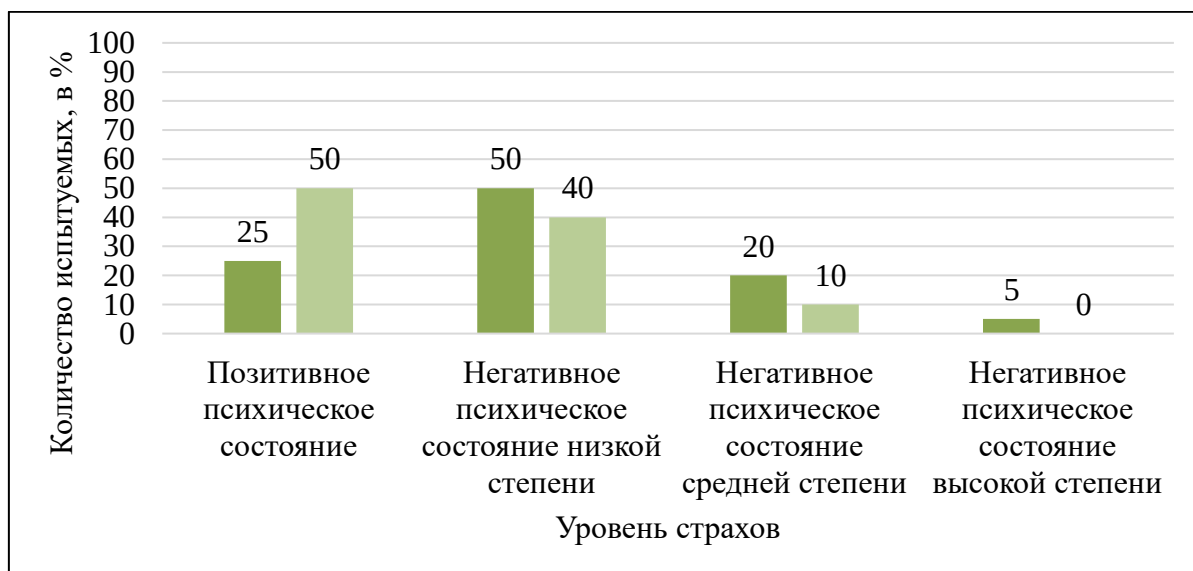


Рисунок 8 – Результаты исследования страхов дошкольников по методике «Паровозик» С.В. Валиевой до и после реализации программы

Из полученных данных можно сделать вывод, что количество детей, характеризующихся позитивным психическим состоянием, выросло с 25 % (10 человек) до 50 % (20 человек). Это говорит о значительном улучшении психоэмоционального состояния детей, о том, что они стали более уравновешенными, уверенными в себе и легче справляются с трудностями.

Количество детей, имеющих негативное психическое состояние низкой степени, снизилось с 50 % (20 человек) до 40 % (16 человек). Это указывает на то, что большинство детей, которые ранее имели легкие признаки тревожности или стресса, стали более устойчивыми и позитивно настроенными.

Количество детей, характеризующихся негативным психическим состоянием средней степени, снизилось с 20 % (8 человек) до 10 % (4 человека). Это показывает, что количество детей с умеренными проблемами психоэмоционального характера сократилось, и их состояние стало более стабильным.

Количество детей с негативным психическим состоянием высокой степени снизилось, было 5 % (2 человека), стало 0 % (0 человек). Это свидетельствует о том, что все дети, которые раньше испытывали сильные психоэмоциональные проблемы, теперь справились с ними и достигли нормализации своего состояния.

После реализации психолого-педагогической программы коррекции можно выделить, что дети научились справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями, улучшив свою эмоциональную устойчивость. Они овладели навыками саморегуляции и повысили свою уверенность в себе. Дети развили способность управлять своими переживаниями и преодолевать трудности, что способствует их гармоничному развитию.

Эти изменения подтверждают эффективность программы в улучшении психоэмоционального состояния детей. Снижение количества детей с негативным состоянием и увеличение числа тех, кто демонстрирует позитивное психическое состояние, свидетельствует о том, что программа

успешно способствует повышению эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и внутренней гармонии у детей дошкольного возраста.

Для подтверждения эффективности разработанной программы психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии используется метод математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона. Поскольку целью экспериментального исследования является проверка выдвинутой гипотезы, необходимо математически сравнить количество страхов у детей «до» и «после» проведения программы, используя данные, полученные через методику «Страхи в домиках» авторов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой (таблица 4.1 и ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Также в качестве исходных данных необходимо сформулировать нулевую и альтернативную гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения количества страхов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения количества страхов детей дошкольного возраста.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения количества страхов превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения количества страхов детей дошкольного возраста.

Результаты исследования и применения метода статистической обработки данных Т – критерий Вилкоксона представлены на рисунке 9 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

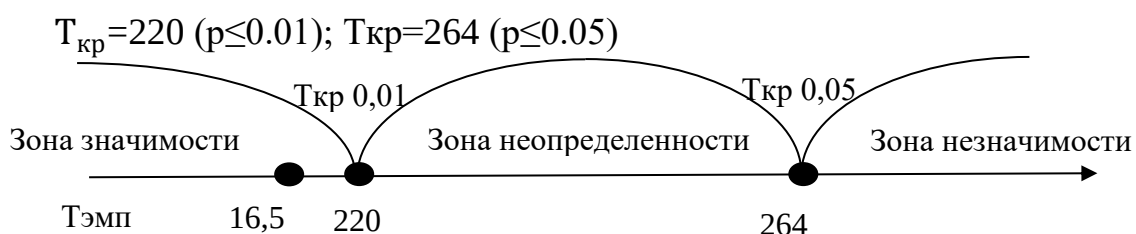


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня страхов детей дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=16,5$), т.е. принимается гипотеза Н1, следовательно, можно сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии эффективна. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы коррекции страхов детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Паровозик» С.В. Велиева. Сформулированы 2 гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения количества страхов не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения количества страхов детей дошкольного возраста.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения количества страхов превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения количества страхов детей дошкольного возраста. Результаты расчетов представлены на рисунке 10.

$$T_{\text{кр}}=220 (p\leq 0.01); T_{\text{кр}}=264 (p\leq 0.05)$$

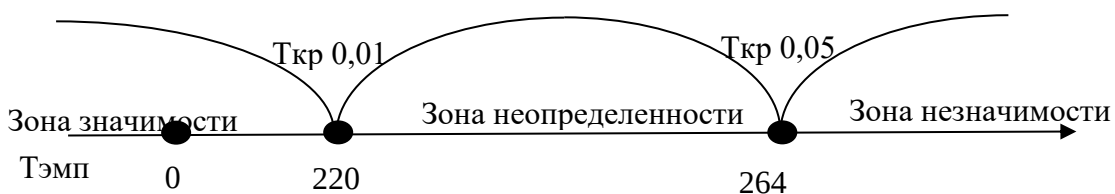


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня страхов детей дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С.В. Велиева)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=0$), т.е. принимается гипотеза Н1, следовательно, можно сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии эффективна. Это означает, что

изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми.

Гипотеза исследования о том, что уровень страха у детей дошкольного возраста возможно уменьшится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции с применением методов арт-терапии, подтверждена. Изменение уровня страхов детей дошкольного возраста статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции страхов детей дошкольного возраста

Страхи, характерные для дошкольного возраста, обычно носят временный и возрастной характер, поскольку в этот период преобладает эмоциональная составляющая в развитии ребенка, а не устойчивые черты характера. Однако, несмотря на их временность, для эффективной и мягкой психологической помощи важно понимать факторы, способствующие формированию этих страхов, а также особенности психического развития детей дошкольного возраста [36, с. 43].

Коррекционная работа с детскими страхами требует, прежде всего, внимания к основным причинам их появления. Эти причины могут быть связаны как с возрастными изменениями, так и с событиями в семейной среде или ближайшем окружении ребенка. Игнорирование истинной причины страха может существенно снизить эффективность коррекционной работы. Источники страхов могут быть разнообразными: излишняя строгость в семье, страхи, внушаемые взрослыми или сверстниками, пережитые стрессы, ранняя интеллектуализация, а также психотравмы, такие как развод родителей, утрата близкого человека или насилие.

Когда в процессе работы с ребенком выявляется, что проблемы страха связаны с ненадлежащими воспитательными методами или другими нарушениями в отношениях с родителями, важно подключить семейную

помощь. В таких случаях необходим комплексный подход, который включает работу с родителями. В ходе беседы с ними стоит обсудить возможные последствия страхов для ребенка, а также выработать совместную стратегию корректировки поведения и взаимодействия как дома, так и в детском саду [21, с. 252].

Важной составляющей в структуре коррекционной педагогики является активно-деятельностный подход. В возрастной группе дошкольников (5-6 лет), доминирующим методом усвоения мира служит сюжетно-ролевая игра. Этот метод погружает дошкольника в реалии игры на эмоциональном уровне, что эффективно способствует усвоению детьми окружающей действительности. Эмоциональное насыщение, характерное для такой игровой деятельности, активизирует работу психических функций и влияет на коррекцию страхов за счёт формирования и развития навыков образного восприятия - включая такие аспекты, как развитие восприятия, воображения и способности к образному мышлению [11, с. 67].

В промежутке дошкольного возраста воображение детей служит критически важным когнитивным аспектом, способствующим развитию страхов. Следовательно, образовательный персонал должен внимательно следить за предметами и контекстом эмоционального взаимодействия детей с окружающей средой. Ключевым является осведомление родителей и других опекунов о необходимости контролировать не только визуальный и аудиальный контент, с которым сталкивается ребенок, но и собственное эмоциональное состояние и общее настроение, поскольку это влияет на качество взаимодействия с детьми.

К тому же цель коррекционной деятельности заключается в помощи ребенку достичь умения адаптироваться к обстоятельствам жизни гармонично. Это достигается путем нахождения равновесия между эмоциональной устойчивостью и когнитивными способностями. Когда страхи возникают из-за бурного развития воображения у детей, акцент в коррекции делается на смягчение эмоционального восприятия. А когда дети

испытывают необоснованные страхи, например, тревогу и нервозность, ключевым является развитие самоуверенности, коммуникативных навыков и воображения, используя для этого элементы игровой деятельности. По данным исследований, использование головоломок в игровой форме представляет собой один из эффективных подходов к снижению уровня тревожности у детей [18, с. 56].

Применение игровой активности как основного механизма формирует критические аспекты когнитивного развития и эмоционального благополучия детей, включая моделирование поведенческих стратегий. Погружение в подобные действия способствует достижению психологической устойчивости, обеспечивая уравновешенность во внутреннем мире ребенка. Также, внедрение целенаправленных образовательных методик способствует коррекции негативных поведенческих проявлений, включая социальную неуверенность и различные формы тревожности, через развитие межличностных компетенций, эмоционального регулирования и комплексного совершенствования личностных качеств.

Игровая практика выступает как центральный механизм для уменьшения испытываемого дошкольниками страха. В её рамках применяется широкий спектр активностей: от изобразительного искусства до драматизации, включая рисование, постановку театральных пьес, использование сказок в терапевтических целях, моделирование из глины, создание аппликаций, проведение активных и ролевых игр, занятия психогимнастикой, игра с песком и занятия с музыкой. В основе таких игровых методов лежит развитие и стимулирование детской фантазии, развитие воображения и умения к импровизации. Игровое взаимодействие создаёт для ребенка защищённую среду, где он может находить решения различных задач, урегулировать внутренние конфликты и свободно выражать свои чувства, в том числе и те, что вызывают тревогу.

Эти подходы нежно и результативно воздействуют на хрупкую детскую психологию, помогая малышам справиться со страхами и эмоциональными препятствиями.

Рассмотрим основные методы, применяемые в коррекционной работе с дошкольниками:

1. Ролевая игра. Этот метод помогает детям принять на себя роли персонажей, которые вызывают у них страх, или, наоборот, роль героя, побеждающего страх. Ролевые игры способствуют мягкой проработке эмоционально-волевой сферы ребенка, помогая ему не только осознать, но и справиться с собственными переживаниями [8, с. 11].

2. Рисование. Это замечательный способ, особенно когда ребенок не может выразить свои страхи словами из-за недостаточного речевого развития. Рисование часто становится для ребенка первым способом общения с миром. Через рисунки он может выразить свои переживания и, что особенно важно, воздействовать на пугающие образы, снижая тревогу. Например, нарисованный страх можно «победить», превратив его в смешного персонажа или разорвав изображение [19, с. 9].

3. Сказкотерапия. Сказки – это естественная и привлекательная форма работы с детьми, позволяющая мягко затронуть тему страхов. Сюжеты сказок не содержат прямых нравоучений, что делает их близкими и понятными для детей. Через метафоры сказка помогает ребенку справиться со своими переживаниями и найти способы борьбы со страхами. В этом процессе также используются куклы, которые могут помочь детям, не способным на самостоятельную игру. С помощью куклы дети могут «пережить» свои страхи, наблюдая за тем, как их персонажи справляются с трудными ситуациями [48, с. 30].

4. Психогимнастические и релаксационные упражнения. Эти методы направлены на снятие внутреннего напряжения и расслабление тела, что способствует снижению тревожности и улучшению эмоционального состояния ребенка [55, с. 12].

5. Коммуникативные методы. Эти методы помогают детям преодолевать барьеры в общении, учат их получать удовольствие от взаимодействия с другими людьми. Развитие коммуникативных навыков способствует улучшению социальной адаптации и снижению страхов, связанных с взаимодействием с окружающими [61, с. 5].

6. Театральные постановки. Участие в театральных постановках позволяет детям испытать полный спектр коррекционных методов: от ознакомления с сюжетом и ролевого участия до психо-гимнастики и музыкотерапии. Процесс подготовки включает рисование, лепку и создание театрального декора, что способствует развитию творческих способностей и коллективной активности. Совместная работа над постановкой помогает детям развивать внимание, концентрацию, коммуникативные навыки и сплоченность. Этот процесс также приносит радость от коллективного труда, позволяя детям почувствовать себя уверенными и значимыми [66].

Каждый из этих методов оказывает комплексное влияние на психику ребенка, помогая ему преодолевать страхи и строить гармоничные отношения с окружающим миром.

Взаимодействуя с дошкольниками, проявляющими различные формы страха, воспитатель должен учитывать несколько важных аспектов:

1. Серьезное и адекватное отношение к страху. Важно не уменьшать значимость страха ребенка, но и не преувеличивать его. Пренебрежение этим ощущением может негативно сказаться на психике ребенка, влияя на такие процессы, как мышление, память, воображение и речь.

2. Знакомство с источником страха как способ преодоления. Дети часто боятся чего-то незнакомого, например, странных звуков. Однако, увидев источник этих звуков, они обычно теряют интерес и перестают бояться. Рассказ или сказка о пугающем объекте, представленные в позитивном ключе, могут снять напряжение и трансформировать негативные образы в нейтральные или даже положительные [68, с. 74].

3. Отвлечение внимания при слабовыраженном страхе. Когда страх только проявляется или имеет незначительное выражение, не следует заострять на нем внимание. Лучше переключить ребенка на интересное занятие или игру. По мере взросления ребенка можно обсудить, что люди испытывают разные эмоции, такие как радость, грусть и страх, и что некоторые из них могут быть полезными, например, страх помогает быть осторожным в определенных ситуациях.

4. Стимуляция вербализации страха. Поощрение ребенка к проговариванию своих переживаний – это важный шаг к преодолению страха. Когда ребенок говорит вслух о своих тревогах, это помогает снизить уровень стресса. Важно активно слушать ребенка и эмоционально поддерживать его. Проговаривание страхов через игру считается одним из самых эффективных способов выражения чувств и понимания мира [56].

5. Проявление «мудрости» и «золотой середины» в отношении негативного поведения. Важно не реагировать на нежелательное поведение агрессией или жесткими методами. Взаимодействие взрослого с ребенком должно быть построено таким образом, чтобы оно способствовало развитию личности ребенка, формируя здоровую и гармоничную социальную ситуацию.

Помимо психологических рекомендаций для коррекционной работы, важную роль играет также пространство и предметная организация образовательной среды. В помещении, где проводятся занятия, должны быть комфортные стулья, коврики и подходящее искусственное освещение, обеспечивающие удобство и безопасность ребенка. Важно помнить, что продолжительность занятия не должна превышать 30 минут, что связано с особенностями возрастного развития дошкольников. Для повышения эффективности коррекционной работы, занятия рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю [44, с. 15].

Не менее важным компонентом является соблюдение режима, включающего оздоравливающие мероприятия: полноценное питание,

прогулки на свежем воздухе, закаливание и соблюдение режима дня. Также стоит учитывать, что занятия не должны проводиться на голодный желудок, а также не раньше, чем через два часа после еды. Для подготовки ребенка к занятию следует использовать методы расслабления, чтобы настроить его на предстоящую работу [37, с. 12].

Занятия должны быть построены в единой сюжетной линии, с частыми изменениями видов деятельности, что способствует лучшему восприятию и усвоению материала.

Таким образом, важно отметить, что развитие ребенка стимулируется через амплификацию, что способствует более глубокому раскрытию его психических резервов. Этот процесс помогает гармонизировать внутреннее состояние ребенка, не ускоряя развитие, а позволяя полноценно пройти каждый этап. Игра способствует развитию произвольности, волевой активности, речи и эмоциональной осознанности. Чтение сказок, в свою очередь, развивает фантазию и эстетическое восприятие. Амплификация не предполагает форсирование темпов развития, как это происходит при симплификации, а, наоборот, позволяет ребенку полноценно развиваться в своем ритме, не переживая физические и эмоциональные перегрузки.

Выводы по третьей главе

В третьей главе описана разработанная и реализованная программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии. Обозначены цели, задачи и методы. Для осуществления цели разработки программы были изучены и подобраны основные методы и технологии, используемые в психолого-педагогической коррекции и профилактике страхов детей дошкольного возраста. Основной целью программы является психолого-педагогическая коррекция страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии.

Методы, используемые при реализации программы: арт-терапия (рисунок, сказкотерапия), игро-терапия, диалогическое рассказывание, психо-гимнастика (психологические этюды) и релаксация. Форма проведения – групповая (не более 20 человек в группе). Сроки реализации: программа рассчитана на 1,5 месяца и составляет 10 учебных часов. Частота встреч: занятия проходят 2 раза в неделю. Длительность занятия: 30 минут. Программа реализуется в три этапа: подготовительный этап(диагностический), основной этап (коррекция) и итоговый этап (повторная диагностика). Каждое занятие содержит ритуал приветствия, разминки, основной части, релаксации и ритуала прощания.

В основе программы лежат работы О.В. Хухлаевой, Т.В. Бавиной и Е.И. Агарковой, Л. Костиной, Е. Лютовой, Г. Моники, Н.Л. Кряжевой, С.А. Черняевой. Повторная диагностика построена на диагностическом инструментарии, используемом на этапе констатирующего эксперимента.

По методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 25 % (10 человек) до 10 % (4 человек). Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 55 % (22 человека) до 65 % (26 человек). Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25 % (10 человек).

По методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 30 % (12 человек) до 15 % (6 человек). Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 50 % (20 человека) до 60 % (24 человека). Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25% (10 человек).

По методике «Паровозик» С.В. Велиевой количество детей, характеризующихся позитивным психическим состоянием, выросло с 25 % (10 человек) до 50 % (20 человек). Количество детей, имеющих негативное психическое состояние низкой степени, снизилось с 50 % (20 человек) до 40 % (16 человек). Количество детей, характеризующихся негативным психическим состоянием средней степени, снизилось с 20 % (8 человек) до

10 % (4 человека). Количество детей с негативным психическим состоянием высокой степени снизилось, было 5 % (2 человека), а стало 0 % (0 человек).

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции страха у детей дошкольного возраста использовался Т-критерий Вилкоксона. Оценка эффективности проводилась на основе данных, полученных с использованием методики «Страхи в домиках» авторов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой. Рассчитанное значение эмпирического критерия оказалось в зоне значимости, что подтверждает статистическую значимость полученных результатов. При уровне значимости $p \leq 0,01$ была принята альтернативная гипотеза H_1 , которая свидетельствует о значительном уменьшении интенсивности страхов у детей дошкольного возраста, что подтверждает эффективность проведенной коррекционной работы.

Также для оценки эффективности разработанной программы коррекции был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики «Паровозик» (С.В. Велиева). Рассчитанное значение эмпирического критерия оказалось в зоне значимости, что подтверждает статистическую значимость полученных результатов. При уровне значимости $p \leq 0,01$ была принята альтернативная гипотеза H_1 , которая свидетельствует о значительном уменьшении интенсивности страхов у детей дошкольного возраста, что подтверждает эффективность проведенной коррекционной работы.

В ходе исследования были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Результаты выполнения исследовательских задач подтверждают выдвинутую гипотезу, согласно которой уровень страха у детей дошкольного возраста возможно уменьшится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции с применением методов арт-терапии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было направлено на разработку теоретических основ и эмпирическую проверку эффективности психолого-педагогических вмешательств для коррекции страхов у детей дошкольного возраста через применение арт-терапевтических методик. Изучение многочисленных научных работ российских и иностранных специалистов в области психолого-педагогических наук дало возможность установить, что страх определяется как отрицательное эмоциональное состояние, вызванное реальной или предполагаемой угрозой жизненно важным интересам личности, которое взаимодействует с различными психологическими процессами и характеристиками личности, включая эмоциональную сферу, и сопровождается соответствующими физиологическими реакциями.

Анализируя концепции страха, тревоги и тревожности, пришли к выводу, что страх представляет собой аффективное состояние, точно отражающее в психике человека непосредственную опасность его экзистенции и благосостояния, в то время как тревога выражается через эмоционально насыщенное предчувствие потенциальной опасности. Отличительная черта тревоги от страха заключается в ее способности возникать не только как чувство негатива, но и как ощущение приятного предвкушения или волнения. В свою очередь, тревожность интерпретируют как постоянный атрибут личности, критерий чьей индивидуальности выражается в склонности к регулярному искушению в глубоких эмоциональных переживаниях стресса.

Страх у детей дошкольного возраста является нормальным явлением и связан с их когнитивным и эмоциональным развитием. Дети дошкольного возраста часто боятся конкретных объектов или ситуаций. Страх детей часто не имеет логического обоснования и может быть основан на фантазиях или искаженном восприятии реальности. Их страхи часто сопровождаются интенсивными эмоциональными реакциями, они могут

влиять на поведение ребенка, вызывая избегание страшных ситуаций или объектов.

Психолого-педагогическая коррекция представляет собой процесс совместной работы педагога, психолога и родителей. Ее целью является исправление нарушений психического развития ребенка на основе знаний о возрастных, социокультурных и индивидуальных особенностях развития. Сконструирована модель психолого-педагогической работы с детскими страхами, которая была разработана на основе заранее установленной цели, представленной в виде «дерева целей». Внедрение этой модели психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста осуществляется через четыре этапа: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Эмпирическая часть исследования базируется на выборке МАДОУ «Детского сада № 18 г. Челябинска», численностью 40 дошкольников 5-6 лет. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников состояло из следующих этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий. Для исследования, в результате анализа теоретического аспекта проблемы, были подобраны методы и методики диагностики:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, целеполагание и моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.
3. Количественный метод обработки эмпирических данных: Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования: «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой, «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова, «Паровозик» С.В. Велиевой.

Результаты констатирующего эксперимента показали следующие результаты: по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и

М. Панфиловой получены следующие результаты: у 25 % (10 человек) уровень развития страхов превышает норму. У 55 % (22 человека) тестируемых уровень страхов соответствует норме. У 20 % (8 человека) испытуемых уровень страхов ниже нормы.

По методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова получены следующие данные: высокий уровень у 30 % (12 человек) детей. Средний уровень страха проявляется у 50 % (20 человек) детей. Низкий уровень страха был зафиксирован у 20 % (8 человек) детей.

По методике «Паровозик» С.В. Велиевой получены следующие результаты: психическое состояние 25 % (10 человек) детей оценено как позитивное. Негативное психическое состояние низкой степени выявлено у 50 % (20 человек). Негативное психическое состояние средней степени выявлено у 20 % (8 человек). Негативное психическое состояние высокой степени выявлено у 5 % (2 человека).

Анализ полученных данных показал, что у значительной части детей дошкольного возраста наблюдаются признаки страха и повышенной тревожности различной степени выраженности. Так, высокий и средний уровень страха выявлен у 80 % детей, а признаки негативного психического состояния (от легкой до высокой степени) – у 75 % участников исследования. Это указывает на актуальность и необходимость целенаправленной психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния дошкольников. В программе необходимо участвовать детям с высоким и средним уровнями, так как она направлена на коррекцию страхов и тревожности у детей испытывающих трудности в преодолении своих страхов, повышении их эмоциональной устойчивости и уверенности. Также для профилактики рекомендовано участие в программе детям с низким уровнем. Для детей, у которых уровень страхов не выражен сильно, программа будет служить профилактикой развития более глубоких эмоциональных трудностей и дезадаптации в будущем.

При разработке программы были использованы работы таких специалистов, как О.В. Хухлаева, Т.В. Бавина, Е.И. Агаркова, Л. Костина, Е. Лютова, Г. Моника, Н.Л. Кряжева и С.А. Черняева. Программа психолого-педагогической коррекции страха у детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии предназначена для детей 5-6 лет в группе не более 20 человек. Программа рассчитана на 1,5 месяца и включает 10 учебных часов, с проведением занятий дважды в неделю по 30 минут. Каждое занятие состоит из приветствия, разминки, основной части, релаксации и прощания.

Программа реализуется в три этапа: подготовительный этап (диагностический), основной этап (коррекция) и итоговый этап (повторная диагностика). Каждое занятие содержит ритуал приветствия, разминки, основной части, релаксации и ритуала прощания.

По методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 25 % (10 человек) до 10 % (4 человек). Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 55 % (22 человека) до 65 % (26 человек). Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25 % (10 человек).

По методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова количество детей с уровнем выше нормы снизилось с 30 % (12 человек) до 15 % (6 человек). Количество детей нормальным уровнем страхов выросло с 50 % (20 человека) до 60 % (24 человека). Количество детей уровнем страха ниже нормы выросло с 20 % (8 человек) до 25 % (10 человек).

По методике «Паровозик» С.В. Валиевой количество детей, характеризующихся позитивным психическим состоянием, выросло с 25 % (10 человек) до 50 % (20 человек). Количество детей, имеющих негативное психическое состояние низкой степени, снизилось с 50 % (20 человек) до 40 % (16 человек). Количество детей, характеризующихся негативным психическим состоянием средней степени, снизилось с 20 % (8 человек) до

10 % (4 человека). Количество детей с негативным психическим состоянием высокой степени снизилось, было 5 % (2 человека), а стало 0 % (0 человек).

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции страха у детей дошкольного возраста использовался Т-критерий Вилкоксона. Оценка эффективности проводилась на основе данных, полученных с использованием методики «Страхи в домиках» авторов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой. Рассчитанное значение эмпирического критерия оказалось в зоне значимости, что подтверждает статистическую значимость полученных результатов. При уровне значимости $p \leq 0,01$ была принята альтернативная гипотеза H_1 , которая свидетельствует о значительном уменьшении интенсивности страха у детей дошкольного возраста, что подтверждает эффективность проведенной коррекционной работы.

Также для оценки эффективности разработанной программы коррекции был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики «Паровозик» (С.В. Велиева). Рассчитанное значение эмпирического критерия оказалось в зоне значимости, что подтверждает статистическую значимость полученных результатов. При уровне значимости $p \leq 0,01$ была принята альтернативная гипотеза H_1 , которая свидетельствует о значительном уменьшении интенсивности страха у детей дошкольного возраста, что подтверждает эффективность проведенной коррекционной работы.

В ходе исследования были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Результаты выполнения исследовательских задач подтверждают выдвинутую гипотезу, согласно которой уровень страха у детей дошкольного возраста возможно уменьшится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции с применением методов арт-терапии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзенк Г. Как измерить личность / Г. Айзенк, Г. Вильсон. – Москва : «Когито-центр», 2012. – 281 с. – ISBN 5-89353-028-4.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Издательство Юрайт, 2012. – 811 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2.
3. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с. – ISBN 5-469-00130-X.
4. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста : учеб. пособие / Е. Е. Алексеева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 195 с. – ISBN 978-5-534-09252-3.
5. Андреева Е. Ф. Анализ эффективности психологической коррекции детских страхов у старших дошкольников с результатами констатирующего эксперимента / Е. Ф. Андреева, Е. В. Николаев // История, современное состояние и перспективы инновационного развития науки. – 2020. – № 4. – С. 82–84.
6. Бавина Т. В. Детские страхи : решение проблемы в условиях детского сада : учеб. пособие / Т. В. Бавина, Е. И. Агаркова. – Москва : АРКТИ, 2021. – 64 с. – ISBN 978-5-89415-680-4.
7. Бахтина С. В. Детские страхи : специфика и факторы формирования / С. В. Бахтина, О. В. Антонова, А. В. Розина // Наукосфера. – 2022. – № 12-1. – С. 169–172.
8. Бедрединова С. В. Профилактика и коррекция страхов : учеб. пособие / С. В. Бедрединова, А. И. Ташева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-534-04544-4.
9. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Ленинград : Наука, 1988. – 260 с. – ISBN 5-02-025742-7.

10. Бирина Е. Р. Причины появления детских страхов, их виды и пути преодоления / Е. Р. Бирина, В. В. Гордеева // Вестник Пензенского государственного университета. – 2022. – № 3(39). – С. 9–12.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : АСТ, 2008. – 228 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
12. Вознюк В. Д. Что нужно знать воспитателю о детских страхах? / В. Д. Вознюк // Коррекционно-педагогическое образование. – 2021. – № 4(28). – С. 19–23.
13. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – 6-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 382 с. – ISBN 978-5-8291-2577-6.
14. Волкова Е. О. Специфика взаимодействия с тревожными детьми / Е. И. Волкова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 10. – С. 39–45.
15. Вологодина Н. Г. Детские страхи днем и ночью / Н. Г. Володина. – Москва : Феникс, 2006. – 224 с. – ISBN 5-222-08017-X.
16. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 160 с. – ISBN 978-5-534-06998-3.
17. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 694 с. – ISBN 5-9268-0046-9.
18. Готовцева Л. Н. Детские страхи / Л. Н. Готовцева // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 1, № 11. – С. 56–58.
19. Гуляева А. А. Современное состояние и перспективы совершенствования методик преодоления детских страхов и их последствий / А. А. Гуляева // Глобальные проблемы современности. – 2022. – Т. 3, № 2. – С. 9–18.

20. Гуров Я. Р. детские страхи / Я. Р. Гуров, Е. А. Набатникова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 8. – С. 61–68.
21. Гусова А. Д. Психоэмоциональное переживание, проявляющееся через тревогу // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 3 (16). – С. 252–254.
22. Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И. Б. Дерманова. – Санкт Петербург : Речь, 2010. – 215 с. – ISBN 5-9268-0103-6.
23. Долгова В. И. «Дерево целей» развития инновационной культуры педагогических // Научная конференция, посвященная 90-летию педагогического университета : армянский государственный педагогический университет им. Х. Абовяна. – Лондон (Великобритания), 2012. – С. 41–45.
24. Долгова В. И. Особенности превентивной работы со страхами дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Д. Л. Абдыраманова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 1. – С. 62–79. – URL: <http://e-koncept.ru/2022/221005.htm> (дата обращения: 12.11.2024).
25. Дурасова Е. А. Детские страхи и причины их возникновения в условиях современного российского общества / Е. А. Дурасова // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – Т. 4, № 2. – С. 77–83.
26. Дьякова А. А. Детские страхи, помощь психолога педагогам, детям и родителям / А. А. Дьякова, Л. А. Колесникова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 5-2 (45). – С. 42–44.
27. Егенисова А. К. Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста / А. К. Егенисова, М. Б. Кабакова // Colloquium-Journal. – 2019. – № 4-2 (28). – С. 24–27.
28. Ежкова Н. С. Дошкольный возраст : образование с учетом эмоционального компонента / Н. С. Ежкова // Дошкольное воспитание. – 2022. – № 8. – С. 65–70.

29. Ежова Д. Ю. Детские страхи : виды, причины, способы преодоления / Д. Ю. Ежова // Студенческий вестник. – 2020. – № 44-1(142). – С. 77–80.
30. Запорожец А. В. Эмоциональное развитие дошкольника / А. В. Запорожец. – Москва : Просвещение, 2005. – 317 с. – ISBN 5-8534-2791-5.
31. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт Петербург : Речь, 2005. – 320 с. – ISBN 5-87852-130-Х.
32. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А. И. Захаров. – Москва : Просвещение, 2003. – 115 с. – ISBN 5-09-004635-2.
33. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. – Москва : Педагогика, 2006. – 64 с. – ISBN 5-09-004635-2.
34. Зубкова А. С. Детские страхи : книга для родителей и педагогов : учеб. пособие / А. С. Зубкова, С. Г. Зубанова. – Ярославль : Академия развития, 2019. – 128 с. – ISBN 978-5-457-59934-5.
35. Ибахаджиева Л. А. Теоретическое содержание понятия «детский страх» / Л. А. Ибахаджиева // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 63–67.
36. Игнатова Ю. В. Особенности развития воображения и детских страхов у дошкольников / Ю. В. Игнатова, М. С. Невзорова // Наука и Образование. – 2023. – Т. 6, № 1. – С.1–8.
37. Изард К. Э. Страх и виды тревожности. Тревога и тревожность. Хрестоматия / К. Э. Изард. – Москва : Просвещение, 2024. – 312 с. – ISBN 978-5-9292-0167-7.
38. Ильин Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 81 с. – ISBN 978-5-496-02944-5.

39. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Н. В. Имедадзе // Психологические исследования. – 2009. – № 5. – С.49–54.
40. Картунова А. А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности / А. А. Картунова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2014. – № 4 (9). – С. 66–69.
41. Кекина В. В. Влияние социально-бытового фона семьи на формирование страха смерти в раннем детском возрасте / В. В. Кекина // Актуальные проблемы образования : позиция молодых. – 2020. – № 7. – С. 252–255.
42. Киселева К. П. Природа детских страхов : причины и технология устранения / К. П. Киселева // Новые решения в образовании в эпоху перемен. – 2020. – № 5. – С. 308–311.
43. Кондратьева О. А. Изучение гендерных особенностей воображения старших дошкольников / О. А. Кондратьева, Н. С. Юрина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 116–120. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56101.htm> (дата обращения: 12.10.2024).
44. Колягина В. Г. Психология страхов дошкольников / В. Г. Колягина. – Москва : Прометей, 2019. – 40 с. – ISBN 978-5-9907986-0-1.
45. Коменский Я. Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я. Л. Коменский, Е. А. Панько. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 237 с. – ISBN 985-09-0117-9.
46. Кочубей Б. Ярлыки для тревожности / Б. Кочубей // Семья и школа. – 2008. – № 9. – С.15–17.
47. Лебедева А. П. Детские страхи : виды, способы преодоления / А. П. Лебедева // Студенческий форум. – 2021. – № 40-1(176). – С. 57–59.

48. Лебедева И. В. Психолого-педагогическая коррекция детских страхов детей в дошкольном возрасте методом игровой терапии / И. В. Лебедева // Студенческий вестник. – 2019. – № 45-1(95). – С. 87–89.
49. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства. Тревога и тревожность / Н. Д. Левитов. – Москва : Питер, 2011. – 324 с. – ISBN 978-5-9292-0167-7.
50. Лешкова Т. М. Коробка со страхами / Т. М. Лешкова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 10. – С. 30–32.
51. Математические методы в психологии. В 2 ч. Ч. 1. : учеб. для вузов / О. Ю. Ермолаев-Томи. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 280 с. – ISBN 978-5-534-04325-9.
52. Мельник Е. В. Формирование памяти у детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Мельник, З. Р. Жамалова. – Челябинск : Издательство Активист, 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-93856-327-8.
53. Немов Р. С. Психология : учеб. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение. – 2005. – 576 с. – ISBN 5-691-00093-4.
54. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях / Д. А. Новиков. – Москва : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с. – ISBN 5-94073-073-6.
55. Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков / М. А. Панфилова // Школьный психолог. – 1999. – № 8. – С. 10–12.
56. Прихожан А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 191 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.
57. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 11–18.

58. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психология природы и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : МПСИ, 2010. – 226 с. – ISBN 5-89502-089-5.
59. Прихожан А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – Москва : Питер, 2007. – 192 с. – ISBN 5-89395-174-3.
60. Савина Е. М. Тревожные дети / Е. М. Савина // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 4. – С.10–12.
61. Станиславова И. Л. Внутренний мир человека в лучах экзистенциального опыта / И. Л. Станиславова // Наука и Образование. – 2019. – № 4. – С. 129–137.
62. Сундеева Л. А. К вопросу о детской тревожности и страхе / Л. А. Сундеева, Е. А. Шейкина // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6, № 4 (21). – С. 410–412
63. Урунтаева Г. А. Практикум по дошкольной психологии / Г. А. Урунтаева. – Москва : Академия, 2008. – 286 с. – ISBN 5-7695-0282-7.
64. Фадеева А. А. Психолого-педагогическая профилактика страхов детей дошкольного возраста / А. А. Фадеева, М. В. Данилова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 6. – С. 61–69.
65. Фаустова И. В. К вопросу эмоционального здоровья современных детей старшего дошкольного возраста / И. В. Фаустова, Л. Ю. Комлик // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2019. – № 4 (48). – С. 39–47.
66. Фесенко Ю. А. Роль эмоционального компонента детско-родительских отношений в формировании тревожной симптоматики у детей 7-13 лет с тревожными расстройствами / Ю. А. Фесенко, Д. А. Бычковский // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 75–92.
67. Чернышова Е. Л. Особенности личностной самооценки и тревожности младших школьников цыганского и русского этносов /

Е. Л. Чернышова, Д. В. Иванов // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 4 (17). – С. 346–349.

68. Чикова И. В. Специфика страхов детей 5-6 летнего возраста и опыт их преодоления в условиях дошкольного образовательного учреждения / И. В. Чикова, Т. В. Диль-Илларионова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2017. – Т. 6, № 1 (18). – С. 231–234.

69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.

70. Широкова Г. А. Справочник дошкольного психолога / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с. – ISBN 978-5-222-16740-3.

71. Шишова Т. В. Страхи – это серьёзно / Т. В. Шишова. – Москва : Искатель, 2007. – 214 с. – ISBN 5-89487-005-4.

72. Щетинина А. М. Восприятие и понимание дошкольниками эмоционального состояния человека / А. М. Щетинина. // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 61.

73. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д. Б. Эльконин. – Москва : ИПП, 2005. – 416 с. – ISBN 5-89395-045-3.

74. Яковлева Н. Г. Психологическая помощь дошкольнику / Н. Г. Яковлева. – Санкт Петербург : Сфера, 2002. – 112с. – ISBN 5-8142-0061-8.

75. Cheng F. Mothers 'negative emotional expression and preschoolers 'negative emotional regulation strategies in Beijing, China : The moderating effect of maternal educational attainment / F. Cheng Y. Wang, X. Wu // Child Abuse & Neglect. – 2018. – Vol, No. 84. – P. 74–81.

76. Fehr K. K. Feasibility of a group play intervention in early childhood / K. K. Fehr, J. D. Hoffmann, E. D. Chambers, J. Ramasami // Journal of Creativity. – 2021. – Vol, No. 31. – P. 100–108.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики страха детей дошкольного возраста

1. Методика «Паровозик» С.В. Велиевой.

Цель: диагностика эмоционального состояния детей дошкольного возраста.

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

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

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

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.».

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

Обработка данных.

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

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

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

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

Оценка результатов.

4 балла – позитивное психическое состояние.

3 балла – негативное психическое состояние низкой степени.

2 балла - негативное психическое состояние средней степени.

1 балл - негативное психическое состояние высокой степени.

Наряду с полученным индивидуальным результатом можно определить и общий психологический климат в группе. Для этого определяется сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делится на количество детей и умножается на 100 %.

Оценка результатов:

70 % и выше – высокая степень благоприятности психологического климата (сБПК);

42 – 69 % – средняя сБПК;

26 – 41,9 % – незначительная сБПК;

0 – 25 % - начальная степень неблагоприятного психологического климата (сНПК);

1 до – 25 % – средняя сНПК;

26 % и ниже – сильная сНПК.

2. Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках»

Авторы методики: А.И. Захаров и М. Панфилова

Цель: выявить преобладающие типы страхов 5-6 лет.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Ребенку предлагается нарисовать два дома - красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом - «нестрашные», в черный - «страшные» страхи. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи.



Рисунок 1.1 – Стимульный материал

Инструкция.

Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном - нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».

Таблица 1.1 – Бланк ответов по методике «Страхи в домиках»

Имя ребенка: Возраст: Группа:		
Количество выявленных страхов:		
Ты боишься...	Ответ ребенка:	Комментарии
когда остаешься один		
нападения		
заболеть		
умереть		
того, что умрут твои родители		
чужих людей		
маму или папу		
того, что они тебя накажут		
Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища (страхи сказочных персонажей)		
опоздания в детский сад или школу		
страшных снов (каких именно)		
темноты		
волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных)		
машин, поездов, самолетов (страхи транспорта)		
бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии)		
когда очень высоко (страх высоты)		
когда очень глубоко (страх глубины)		
в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства)		
воды		
огня		
войны		
пожара		
больших улиц, площадей		
врачей		
крови (когда идет кровь)		
уколов		
боли (когда больно)		

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния.

3. Методика «Нарисуй свой страх» А.И. Захаров.

Цель: определение уровня страхов у детей дошкольного возраста.

Ход: перед каждым ребенком кладется лист бумаги и цветные карандаши.

После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т.е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах - так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу Ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь!». «А как я ее вижу? – может спросить ребенок. - Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: "Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Детям предлагается инструкция: «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь».

Оценка уровня выраженности страха осуществлялась по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаш.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессия и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования страха детей дошкольного возраста

Таблица 2.1 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

№ п/п	Количество указанных страхов	Результат
1	5	Ниже нормы
2	6	Ниже нормы
3	10	Выше нормы
4	5	Ниже нормы
5	7	Норма
6	5	Ниже нормы
7	8	Норма
8	5	Ниже нормы
9	6	Ниже нормы
10	10	Выше нормы
11	12	Выше нормы
12	6	Ниже нормы
13	6	Ниже нормы
14	7	Норма
15	7	Норма
16	7	Норма
17	7	Норма
18	10	Выше нормы
19	7	Норма
20	7	Норма
21	7	Норма
22	8	Норма
23	11	Выше нормы
24	8	Норма
25	9	Норма
26	7	Норма
27	8	Норма
28	7	Норма
29	8	Норма
30	10	Выше нормы
31	12	Выше нормы
32	7	Норма
33	8	Норма
34	10	Выше нормы
35	7	Норма
36	8	Норма
37	10	Выше нормы
38	12	Выше нормы
39	7	Норма
40	8	Норма
Итого	Выше нормы – 10 человек (25%) Норма – 22 человек (55%) Ниже нормы – 8 человек (20%)	

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня страха детей дошкольного возраста по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова

№ п/п	Результат
1	Выше нормы
2	Норма
3	Выше нормы
4	Норма
5	Выше нормы
6	Ниже нормы
7	Норма
8	Норма
9	Ниже нормы
10	Норма
11	Ниже нормы
12	Выше нормы
13	Ниже нормы
14	Норма
15	Норма
16	Ниже нормы
17	Норма
18	Ниже нормы
19	Ниже нормы
20	Ниже нормы
21	Норма
22	Выше нормы
23	Норма
24	Норма
25	Норма
26	Норма
27	Норма
28	Норма
29	Выше нормы
30	Выше нормы
31	Норма
32	Норма
33	Норма
34	Выше нормы
35	Выше нормы
36	Норма
37	Выше нормы
38	Выше нормы
39	Выше нормы
40	Норма
Итог	Выше нормы – 12 человек (30%) Норма – 20 человек (50%) Ниже нормы – 8 человек (20%)

Таблица 2.3 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Паровозик» С.В. Велieвой

№ п/п	Баллы	Результат
1	3	Позитивное психическое состояние
2	5	Негативное психическое состояние низкой степени
3	7	Негативное психическое состояние средней степени
4	6	Негативное психическое состояние низкой степени
5	7	Негативное психическое состояние средней степени
6	4	Негативное психическое состояние низкой степени
7	7	Негативное психическое состояние средней степени
8	4	Негативное психическое состояние низкой степени
9	3	Позитивное психическое состояние
10	5	Негативное психическое состояние низкой степени
11	3	Позитивное психическое состояние
12	6	Негативное психическое состояние низкой степени
13	6	Негативное психическое состояние низкой степени
14	5	Негативное психическое состояние низкой степени
15	3	Позитивное психическое состояние
16	4	Негативное психическое состояние низкой степени
17	6	Негативное психическое состояние низкой степени
18	3	Позитивное психическое состояние
19	3	Позитивное психическое состояние
20	3	Позитивное психическое состояние
21	10	Негативное психическое состояние высокой степени
22	3	Позитивное психическое состояние
23	10	Негативное психическое состояние высокой степени
24	3	Позитивное психическое состояние
25	7	Негативное психическое состояние средней степени
26	7	Негативное психическое состояние средней степени
27	6	Негативное психическое состояние низкой степени
28	6	Негативное психическое состояние низкой степени
29	5	Негативное психическое состояние низкой степени
30	3	Позитивное психическое состояние
31	7	Негативное психическое состояние средней степени
32	6	Негативное психическое состояние низкой степени
33	6	Негативное психическое состояние низкой степени
34	5	Негативное психическое состояние низкой степени
35	7	Негативное психическое состояние средней степени
36	7	Негативное психическое состояние средней степени
37	6	Негативное психическое состояние низкой степени
38	6	Негативное психическое состояние низкой степени
39	5	Негативное психическое состояние низкой степени
40	6	Негативное психическое состояние низкой степени
Итого	Позитивное психическое состояние – 10 человек (25%) Негативное психическое состояние низкой степени – 20 человек (50%) Негативное психическое состояние средней степени – 8 человека (20%) Негативное психическое состояние высокой степени – 2 человека (5%)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

Занятие 1

Тема занятия: Незнакомец по имени «Страх».

Цель: Познакомить детей с эмоцией страха, развить выразительность движений и мимики.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: пиктограммы эмоций

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Здравствуйте ребята! Давайте друг с другом здороваемся!

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

2. Разминка «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.

3. Этюд «Страх».

Психолог:

– Друзья пошли в лес. Один мальчик отстал, оглянулся - нет никого.

Стал прислушиваться: не слышно ли голосов? Вдруг он услышал какой-то шорох, потрескивание веток. А вдруг это волк или медведь?

– Что чувствовал мальчик? Давайте покажем, как страшно было ему. Дети показывают, как страшно было мальчику. Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи. Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт, как для восклицания.

– Найдите карточку, изображающие страх. (Дети выбирают пиктограмму). Обратите внимание на лицо: рот открыт, как будто человек хочет закричать; глаза большие, испуганные. Не случайно говорят: «У страха глаза велики».

Вопросы психолога:

– А вы боялись когда-нибудь?

– Вспомните, чего вы пугались. (Ответы детей).

Психолог:

- Все люди когда-нибудь испытывали страх. Самое главное – стараться его победить. (Во время этюда звучит музыка Н. Маяковского «Тревожная колыбельная»).

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Психолог: Ребята, а какие еще вы знаете эмоции? (дети отвечают).

Психолог: Да, правильно. (Если дети не знают, воспитатель подсказывает).

Психолог дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит:

«Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных Человечков».

После того как задание будет выполнено, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

5. Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствовать запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день.

6. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 2

Тема занятия: «У страха глаза велики».

Цель: Способствовать сохранению нервно-психического здоровья и совершенствовать умение детей изображать эмоцию страха, находить выход из состояния страха и тревожности. Обучать умению управлять собой в конкретной тревожной ситуации.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: Белая бумага формата А4, цветные карандаши.

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйтесь ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

2. Этюд «Испуганный заяц».

Психолог предлагает детям вспомнить, как в мультфильме «Ну погоди!» Заяц убежал от волка, спрашивает, что чувствовал заяц. После ответов детей он просит их показать, как страшно было зайцу. Психолог показывает, а дети стараются повторить, как выглядит испуганный заяц.

4. Обсуждение поговорки «У страха глаза велики».

Задание: отметить прямой и скрытый смысл поговорки.

Вопрос психолога:

– Пугались ли Вы когда-нибудь так, что причина страха вам казалась более страшной, чем она была на самом деле? С помощью воспитателя дети приходят к выводу, что страх может быть разным – соответственно изменяются поза, мимика, жесты, голос. Страх можно преодолеть.

5. Игра «Преодолеем страх»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Психолог предлагает всем представить, что у них есть большой, огромный страх. Дети широко разводят руки в стороны. Далее психолог просит показать, какие бывают глаза у того, кто боится. Дети, соединяя большой и указательный (или средний) пальцы обеих рук, изображают большие, круглые глаза. Затем психолог говорит, что страх уменьшается, и вместе с детьми делает руками соответствующие движения. В конце игры предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого нет страха, так как он исчез.

6. Рисование «Какого цвета мой страх?»

Психолог предлагает детям избавиться от своего страха закрасить белый лист бумаги тем цветом, какой, по их мнению, имеет страх. После этого как рисунки будут выполнены, дети должны порвать их на мелкие кусочки.

Теперь им больше нечего бояться.

7. Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину. Психолог говорит: «На счет 1, 2, 3, 4 – делайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 – выдыхайте через рот».

Время выполнения – 2 минуты.

8. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 3

Тема занятия: «Я тебя не боюсь».

Цель: Формировать у детей осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений, умение у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность, а также способствовать снижению скованности, боязливости в движениях и речи.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка для релаксации.

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

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

2. Разминка «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.

3.Этюд «Мы медведя испугались».

Психолог:

– Дети гуляли в лесу, увидели спящего медведя и испугались, что он проснется и их увидит. Расскажите и покажите, как страшно стало детям.

Дети:

- сжались все в комочек, застыли;
- брови подняли вверх;
- глазки широко раскрыли, боятся вздохнуть и пошевелиться;
- рот приоткрыли;
- голову втянули в плечи;
- руками вцепились в стул, будто боятся упасть;

– задрожали, зубами застучали;

– слова сказать не могут.

Психолог:

– Брр! Как было страшно! Но медведя дети перехитрили и теперь очень радостны.

(Дети передают свои эмоции с помощью жестов, мимики, выразительных движений.)

4. Игра «смелые мышки»

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий – «кот», который сидит и наблюдает за остальными детьми – «мышками».

«Мышки» начинают подходить к «коту» с началом стихотворного текста:

«Вышли мыши как-то раз

Поглядеть, которой час.

Раз-два-три-четыре,

Мыши дёрнули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Убежали мыши вон».

Услышав последнее слово стихотворения, «мышки разбегаются, а «кот» их ловит. Пойманный ребенок становится водящим, а игра продолжается.(В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает воспитатель).

5. Упражнение «Водопад»

Психолог включает музыку и говорит:

«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь».

(Упражнение выполняется стоя).

5. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 4

Тема занятия: «Где живет тишина».

Цель: Формировать представление о своем собственном внутреннем мире, а также способствовать снижению эмоциональной напряженности.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка для релаксации

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйте ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

2. Сказка «Храбрец, боявшийся тишины. (Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры СПб Речь 2002).

Время выполнения – 13 мин.

Воспитатель читает детям сказку.

Текст сказки:

«Я думаю, всем известна сказка о Спящей Красавице и многие помнят, как она начинается. Старая фея, которую не позвали на крестины, напороочила принцессе смерть во цвете лет, но вмешалась добрая фея и вот – укол веретена, сон на целый век и ...счастливый конец.

В нашей сказке история не так проста. Есть одно королевство, где о феях все давно забыли, никто не зовет их на крестины – ни злых, ни добрых. Добрые Феи переселились в другие края, а злая фея, обидевшись раз и навсегда, наложила на всех новорожденных одно и то же заклятье. Из-за этого заклятья все дети королевства, едва достигнув 13 лет, (ведь все злые феи любят число 13), начинали бояться тишины. Возникало это не сразу, ведь о заклятье они не знали Постепенно они начинали тяготиться тишиной, шумели, смеялись, визжали, а оставшись одни, слушали музыку – как можно более громкую. Чем бы ни занимались юные отпрыски этого королевства, они прибегали к разным ухищрениям, чтобы заглушить тишину. Заклятье было наложено так хитро, что они даже не догадывались о своем страхе, а просто считали себя очень веселыми людьми, которые не терпят скуки. Я расскажу вам об одном действительно храбром юноше из этого королевства. Храбреца звали Тацео. Он считал, что ничего не боится, и очень гордился этим, в остальном ничем не отличаясь от всех своих сверстников. Однажды, когда Тацео было уже 17 лет, он познакомился с тремя чужеземцами, почти такими же юными, как он сам. Они весело провели вместе несколько дней, беззаботно развлекаясь. Но вот как-то вечером все они оказались на берегу моря и попросили Тацео обойтись на сей раз без

музыки. «Мы будем слушать шорохи моря», – сказали чужеземцы. А встретившись на следующее утро, спросили у Тацео:

– Ты не обидишься, если мы зададим тебе вопрос о твоём королевстве?

– Нет, конечно, спрашивайте.

– Почему вы боитесь тишины?

– Боимся?! Я не люблю тишину, потому что в тишине в голову лезут никому не нужные глупые мысли.

– А откуда ты знаешь, что это глупые ненужные мысли, если ты с ними не встречаешься? В вашем королевстве всегда шумно, у вас не ценят тихой неторопливой беседы, а тем более задумчивости наедине с собой. Почему? Тацео не знал, что ответить. Больше всего его задело за живое предположение о том, что он чего-то боится. Распрощавшись с чужеземцами, он решил проверить, действительно ли тишина его пугает. Он попробовал, запершись у себя в комнате, провести в тишине хоть один день.... и сам не ожидал такого результата - оказывается, чужеземцы были правы. Но Тацео не хотел мириться с тем, что он не так храбр, как привык о себе думать. Поэтому он начал искать какого-нибудь мудрого человека, чтобы получить от него совет. Но перебирая своих родных, друзей и знакомых, он не нашел человека, с которым ему хотелось бы поговорить о тишине. (Это и не удивительно – ведь их повсюду сопровождали шум и суета.) Знакомые Тацео чужеземцы уже вернулись в свою страну, и юный храбрец решил отправиться странствовать, чтобы найти мудрого человека или чтобы самому избавиться от своего страха – там видно будет! Странствовать ему пришлось долго. Он прошел всю страну, иногда работая, чтобы запастись едой на дорогу, иногда стараясь избегать людей. Его музыкальный ящик больше не работал, но Тацео старался отгонять тишину свистом, песенками или стуком палки по деревьям, даже разговаривал сам с собой вслух. Но по утрам, когда он просыпался под сенью леса, тишина настигала его. Бедный Тацео!

Однажды на развилке дороги ему встретился волшебный камень – он читало таких в сказках. На камне было начертано: «Налево пойдешь – себя потеряешь, направо пойдешь – все забудешь, прямо пойдешь – найдешь то, что ищешь». «Что я ищу? – спросил себя Тацео.

– Избавления от страха. Значит, нужно идти прямо? Понятно, что направо идти не стоит, но что значит «потерять себя»? Может быть, это означает потерять все страхи? А «забыть все» значит забыть о страхах?» Немного поколебавшись, юноша все же пошел вперед. «В крайнем случае, вернусь снова к камню», – подумал он. Прямая дорога привела его в глухое место. Над ней не насвистывали птицы, да и петь не хотелось почему-то в таком мрачном месте. На третий день странствия Тацео увидел, что

надвигается гроза. Он стал искать какое-нибудь укрытие. Вот небольшая пещера в горе! Юноша вошел в нее, и пещера неожиданно оказалась довольно обжитой. В глубину горы уходила подземная дорога, освещенная светлячками. Двигаясь по этой дороге, наш храбрец подошел к массивным железным воротам, которые неожиданно распахнулись перед ним.

«Может быть, там ждет меня мудрый советчик?» – подумал Тацео и смело шагнул внутрь. (Правда, ему стало немного не по себе, когда ворота почти беззвучно захлопнулись за его спиной.) За воротами было сумрачно и тихо.

– Кто здесь живет? – прокричал Тацео. Никто не отозвался, только все новые двери распахивались перед ним и захлопывались за его спиной. Двигаясь от комнаты к комнате сумрачного, причудливо обставленного дома, Тацео дошел наконец до комнаты, где увидел немолодую женщину со спокойными серьезным лицом.

– Простите, матушка! Спасаясь от грозы, я нечаянно забрел в Ваш дом!

– А ты знаешь, кто я?

– Нет, матушка, но я прошу простить меня за беспокойство!

– Ты меня не беспокоишь. Ко мне, так или иначе, приходят те, кто выбирает прямую дорогу от волшебного камня. Я ведь волшебница. Она ожидала, что Тацео испугается, но храбрец Тацео назвал свое имя и попросил о помощи.

– Отдыхай до утра, ночью я загляну в свои волшебные книги и скажу, что тебе нужно сделать.

На следующее утро волшебница сказала: «По моим книгам получается, что на тебя наложено заклятье».

– Какое заклятье?

– Боязнь тишины, точнее, боязнь в тишине встретиться с самим собой. Тацео не все понял, но на всякий случай неуверенно возразил: «Я ведь не один такой!»

– Значит, вы все - рабы этого заклятья, но это не важно для тебя, ведь освободиться от такого заклятья можно только самостоятельно. А тебе для освобождения нужно совершить три подвига. О двух из них я могу тебе сказать, а третий ждет тебя дома.

– Хорошо, я попробую.

– Начинай, только, когда начнешь, отступать будет поздно. Твой первый подвиг ты можешь совершить уже нынешней ночью.

– Что нужно делать?

– Ты должен стоять на утесе над пропастью. Какие бы голоса тебя ни звали, ты должен оставаться на месте, иначе погибнешь! И отвечать им тоже не стоит, труднее будет устоять.

И вот Тацео стоит над пропастью. Сладкие, манящие, дружелюбные голоса обещают ему развлечения, приключения, веселье. Зовут с разных сторон. Стоит Тацео на утесе, когда становится совсем невмоготу, руками уши зажимает. Простоял до утра и впервые в жизни тишине обрадовался. Снова к волшебнице вернулся.

– Молодец, Тацео! Правда, второй подвиг будет посложнее первого. Следующую ночь ты должен провести в чаще леса. Это не простой лес – в нем мысли становятся реальностью.

– Но ведь это хорошо, - обрадовался Тацео.

– Не всегда, – возразила волшебница. – Мысли ведь разные бывают. Чудища, в которые превратятся некоторые из твоих мыслей, будут за тобой охотиться. Они слепые, правда, слышат очень хорошо. Будут тебя звать, между собой переговариваться, но если ты ни одним звуком себя не выдашь, они тебя не достанут.

– А сразиться с ними нельзя?

– Сражаться придется, если они тебя обнаружат, но только их может быть очень много, не по силам это тебе окажется. Если выдержишь, несмотря на то что они будут тебя искать, затаишься, не выдашь себя, – это будет достаточным подвигом, главное, что ты их увидишь.

Тяжело пришлось в эту ночь Тацео. «Неужели у меня такие мысли – лохматые, когтистые, отчаянные, неправильные, какие-то грязные?!»

Особенно огорчили Тацео полупрозрачные студенистые расплзающиеся чудища, лениво поглощающие все вокруг. Только желание стать настоящим храбрецом помогло ему не поддаться ужасу и отчаянию и не выдать себя – уж очень кошмарными были слепые чудища. Опасность его подстерегала немалая. Правда, среди неприятных Тацео образов был один очень симпатичный. «Интересно, какая моя мысль превратилась в этого милого зверька?» – недоумевал Тацео. Маленькое пушистое существо безмолвно терлось о колени юноши. Когда наконец наступило утро, кошмары рассеялись. Когда Тацео уходил из леса, пушистый малыш шел за ним следом. «И в эту ночь тишина оказалась мне другом», - подумал юноша.

Утром он пришел поблагодарить волшебницу.

– Я вижу, ты уже немного подружился с тишиной, – догадалась она. – Но еще не полюбил ее.

– Полюбив тишину, наверно, нужно оглохнуть или замуровать себя в подземелье!

– Тацео, ты пока не понял, что настоящая тишина может быть внутри тебя самого. Существуют звуки, музыка, которые не разрушают эту тишину, а делают ее глубже. Сейчас отправляйся домой. Я дам тебе все необходимое в дорогу, чтобы ты мог быстро вернуться домой и приступить к своему третьему подвигу. И еще я дам тебе шкатулку. Если ты не будешь знать, как поступить, загляни туда.

– Посоветуйте, как нужно обращаться с этим зверьком - я раньше никогда таких не видел, - попросил Тацео.

– Никто его раньше не видел, ведь он появился на свет сегодня ночью.

Наверно, он воплощает какую-то из твоих очень нежных и застенчивых мыслей. Кажется, он не любит большого общества, но может быть тебе хорошим товарищем. Как ты его назовешь?

– Думаю, Лесовичком, раз он появился на свет из леса. Еще раз поблагодарил Тацео волшебницу и отправился домой. Обратный путь показался юноше несложным, Лесовичок скрадывал его одиночество, но Тацео все чаще вспоминал своих друзей и понял, что успел по ним соскучиться. Но вот они встретились!

– Где ты пропадал? – спрашивали его и, не дождавшись ответа, наперебой приглашали развлечься.

– Ты какой-то вялый, тебе необходимо встряхнуться! - слышал он от большинства своих приятелей.

Очень скоро Тацео почувствовал, что ему чего-то не хватает. «Может быть, тишины, – улыбнулся он. – Тишины я теперь, кажется, не боюсь, привык к ней в путешествии. И думается в тишине хорошо.... Все мои компании немного шумные. Приятели все время куда-то тащат, тормозят, а мне не всегда хочется развлекаться! И Лесовичок скучает, когда долго дожидается меня в одиночестве. А в чем должен состоять третий подвиг, я пока не знаю. Наверное, пора заглянуть в шкатулку».

В шкатулке оказался портрет волшебницы. «Надо же, как живая!» - подумал Тацео. Вдруг портрет улыбнулся, волшебница посмотрела на Тацео и сказала: «Для того чтобы приблизиться к третьему подвигу, научись говорить «нет», хотя бы иногда» Юноша не успел ничего спросить, как изображение поблекло, потом почти исчезло, и шкатулка захлопнулась. Хотя видение оказалось слишком кратким, Тацео почувствовал в себе новые силы. «Что ж, пойду готовиться к подвигу!» Теперь, встречаясь с приятелями, Тацео иногда соглашался идти с ними, иногда говорил «нет», когда идти не хотелось. А когда он оставался один, то раздумывал о прощальных словах волшебницы и все чаще искал в горах или в лесу те звуки, которые углубляют тишину. Лесовичок тоже прекрасно чувствовал себя в таких походах и как будто поддерживал поиски Тацео.

И хотя юноше казалось, что он ничего не нашел, не понял, не услышал, возвращался он из таких походов каждый раз чуть-чуть иным. Тацео казалось, что в нем поселился родник, который по каплям пропитывает его и все клетки его тела, а может быть, и души, меняются, напоенные этим тихим родником.

Иногда он пытался посвятить в свои поиски друзей. Не все его понимали, но иногда непонятная тревога и светлая легкость его слов задевала и их... И некоторые из друзей Тацео начинали чувствовать призыв тишины. Мы оставим Тацео сейчас, когда он живет в ожидании подвига, потому что сказка всегда кончается хорошо, а ожидание подвига – это очень хорошее дело. К тому же самое хорошее у Тацео еще впереди.»

3. Беседа по сказке «Храбрец боявшийся тишины».

Время выполнения – 5 мин.

Психолог задает вопросы, стимулирует детей на ответы:

Что не знал храбрец о себе?

Чего боялся храбрец?

С чем он встречался в тишине?

Откуда брались его страхи? (он их выдумывал?)

Почему герой сказки был храбрым?

Представьте, что дом в котором оказался Храбрец был на самом деле собственный внутренний мир героя, его мысли и чувства. Герою было проще веселиться и общаться с друзьями такими, как и он, там он не встречался со своими страхами. А вот внутри себя в «Своем доме-теле» он обнаружил эти страхи, но пройдя испытания тишиной он победил все своих страхи и встретил внутри себя своего друга.

4. Упражнение «Волшебный сон».

Время выполнения – 5 мин.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит;

«Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяет про себя мои слова. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: Всем открыть глаза и встать!».

Мы спокойно отдыхаем,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются,
Все чудесно расслабляются,
Дышится легко, ровно глубоко.
Хорошо нам отдыхать! Но пришла пора вставать!
(Музыка выключается).

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!»

5. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 5

Тема занятия: «Мой дом моя крепость».

Цель: Снять эмоциональную напряженность и возможное чувство страха нахождения в помещении, а также способствовать формированию адекватной самооценки.

Форма проведения занятий: групповая

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: иллюстрации с изображением героев русской народной сказки «Лиса и заяц», сказок С. Михалкова «Три поросенка» и К.Чуковского «Бармалей»; аудиозаписи музыки и сказок; белый лист бумаги формата А4; цветные карандаши; фломастеры.

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйте ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

2. Рассказ о путешествии по Стране сказок.

Время выполнения – 5 мин.

Психолог:

– На своем пути мы встретим сказочные домики, в которых живут герои разных сказок. Сказочные герои выйдут, если дети правильно назовут эмоцию, изображенную на пиктограммы, висящей на двери домика.

(Домик с пиктограммой страха. Дети описывают эмоцию).

Психолог:

– Из домика выходит зайчик, который боится лису. Она выгнала его из собственного дома.

Вопросы воспитателя:

– Кто пытался помочь зайчику, но не помог?

– Почему звери не смогли помочь зайчику?

– Как пугала лиса зверей?

– Кто помог зайчику?

Разыгрывание детьми сценки, в которой петух выгоняет лису. Зайчик благодарит детей, и путешествие продолжается. Следующий домик, где живут герои сказки С. Михалкова «Три поросенка». Аудиозапись сказки. Звучит эпизод, в котором описывается, как поросята убегают от волка и дрожат от страха.

Вопрос психолога:

– Почему Наф-Наф не боялся страшного волка?

5. Чтение отрывка из сказки К. Чуковского «Бармалей».

Время выполнения – 2 мин.

Во время чтения дети должны изображать соответствующую эмоцию на своем лице.

Таня, Ваня задрожали -

Бармалея увидали.

Он по Африке идет,

На всю Африку поет:

«Я кровожадный,

Я беспощадный,

Я злой разбойник Бармалей!

И мне не надо

Ни мармелада, ни шоколада,

А только маленьких

(Да, очень маленьких!)

Детей!»

Он страшными глазами сверкает,

Он страшными зубами стучит,
Он страшный костер разжигает,
Он страшное слово кричит:
«Карабас! Карабас!
Пообедаю сейчас!»

Вопрос психолога:

– Какие чувства у вас возникли, когда вы слушали этот отрывок?

5. Рисуночная игра «Нам не страшен серый волк». 19 мин

Вопросы психолога:

– Дети, вы были когда-либо непослушными, капризными, ленивыми?

– Приходил ли к вам волк?

– Вы боялись волка?

– Расскажите, дети, как выглядит ваш страх.

– А что вы делали, чтобы справиться с испугом?

Психолог:

– Давайте попробуем нарисовать свой страх. Возьмите ужасно белый лист бумаги, жутко много цветных карандашей и смело приступайте к рисунку.

Вопрос психолога (в конце занятия):

– Что мы сделаем с рисунками?

6. Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину. Психолог говорит: «На счет 1, 2, 3, 4 - делайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 - выдыхайте через рот».

Время выполнения - 2 минуты.

7. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 6

Тема занятия: «Я- Волшебник».

Цель: Формировать представление о страхах и путях их преодоления и способствовать сохранению нервно-психического здоровья детей.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магический круг, коробка со страхами: в ней картинки с изображениями приведений, пиратов, черных кошек, летучих мышей и т.д.; атрибуты костюмов (колпаки, маленькие метелки для ведьм, белые накидки для приведений,

повязки и пистолеты для пиратов, маски-шапочки для черных котов); тыква (сделать из нее тыквенного человечка или использовать иллюстрации).

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйтесь ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

2. Игра-этюд.

Время выполнения – 26 мин.

(Дети играют. Звучит запись произведения С. Лядова «Баба-яга»).

Вопросы психолога:

– Дети, вы слышали, какая музыка звучит у нас в группе?

– А она на вас как-то действует? Вызывает какие-то чувства, ощущение?

(Ответы детей)

Психолог:

– Мне, например, когда звучит такая музыка, становится как-то тревожно. А вам?

Давайте поговорим об этом.

(Психолог предлагает детям расположиться на ковре так, как им удобно)

– Дети, вы сказали сейчас, что у некоторых из вас во время звучания такой музыки появился страх. А как он появляется? Что вы при этом ощущаете? Как об этом его появлении можно рассказать?

(Ответы детей. Психолог уточняет свои вопросы)

– Это просто какое-то ощущение внутри тебя, или образ, картинка, или то и другое вместе? Расскажите.

(Психолог поддерживает разговор детей)

– Иногда страх вползает в человека, как змея - медленно, скользко. А в другой раз может ворваться быстро, как тигр, или степенно, как пантера, а может захватить внезапно, как какой-то гигантский паук.

(Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить ситуацию, которую он опишет)

– В комнате находится страх. А нам надо зайти в эту комнату и поздороваться с ним за руку и обнять его. Представили? Да, да! Сначала здороваемся, а теперь обнимаем!

– Каким же страх показался на ощупь? Что вы почувствовали?

(Возможные ответы детей: липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим и т.д.).

– Вот видите, сколько может быть страхов и какие они все бывают разные. Страхи каждый и ощущает по-разному. А у вас есть страхи? Вы чего-то боитесь? Хотите побывать в гостях у своих страхов и преодолеть их?

(Ответы детей)

Психолог: в сказку, где живут страхи, ведут три дороги. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, смелостью, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Психолог рассказывает про дороги и выкладывает их. Первая дорога. (На пол кладется ткань - самая легкая, ровная и гладкая). Вторая дорога труднее: она состроит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель. (На пол кладутся кольца, обручи.) Но эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, смелости, чем первая. Третья дорога самая трудная, она колючая и болезненная. (Раскладывается аппликатор.) Но зато силу и смелость она дает огромную – гораздо большую, чем первые две. Задание: хорошо подумать, какую дорогу выбрать. Идя по дороге, слушать, чувствовать, как от ступней и до макушки тело заполняется волшебной силой, дающей смелость. (Дороги приводят к месту, где висит доска: на ней месяц, звезды. Рядом стоит стол, на нем коробка со снами, атрибуты для переодевания. Тут же на ковре - магический круг из цветного шнура. Когда дети выберут дорогу и пройдут по ней, воспитатель продолжит свой рассказ.)

– Вот мы и в сказке. Готовы встретиться со своими страхами? Тогда слушайте: Однажды с неба вдруг исчезли месяц и звезды (снимает их с доски), и стало совсем темно. Неожиданно на ночном небе появилась (медленно открывает коробку) настоящая ведьма! А потом Баба-яга! (Вешает фигурки на доску.) Они закружились по ночному небу в своем волшебном танце.

Вопрос психолога:

– Какая это была ведьмочка? А Баба - яга?

– А вы знаете, что умеет делать ведьма, Баба-яга?

– В каких сказках вы уже встречались с такими персонажами?

А сейчас мы с вами достанем из коробки фигурки страхов, закрепим их на ночном небе и сами превратимся в них. Выберете себе для игры все что вам понадобится.

(Дети переодеваются. Воспитатель продолжает рассказ.)

– И вот наступил такой момент, когда на небе кружились десятки ведьм; приведения летали, ухали и заглядывали в окна; пираты палили из ружей, а черные коты лазили по крышам и злобно шипели.

(Детям предлагается войти в магический круг и разыграть эту ситуацию Правила: попадая в крагу дети, превращаются в необычные существа, а в него вновь становятся мальчиками и девочками. Условия: запрещено выходить за границы круга.

Звучит музыка С. Лядова «Баба-яга» (в течение 1 минуты). Дети двигаются в кругу. Психолог просит их показать, как ухало привидение, как шипели царапался кот, поколдовать, произнести заклинание. Музыка заканчивается. Дети выходят из круга переодеваются.)

Психолог: И представить, эта нечистая сила подняла такой шум, что разбудила людей. Выглянув в окно, они ужаснулись: на улице веселились лохматые ведьмочка, одноглазые пираты, приведения. В стразе люди разбежались кто куда, но сколько же можно прятаться? И тогда самые смелые и находчивые придумали: с огорода принесли тыкву (показывает детям тыкву или картинку), вычистили из нее середину и поставили такое чудо на окно (ставит на окно (ставит на окно). И что же случилось дальше?

Дети:

– Все испугались и исчезли.

– Куда?

Психолог: Да, в коробку со страхами. Снимите свои страхи с доски и уберите их в коробку. Теперь люди не боятся ужасов и могут легко с ними справиться. А коробку со страхами мы выбросили в мусор.

(Коробку выносят из комнаты. Воспитатель предлагает детям рисуночную игру «Чего я уже не боюсь»).

4. Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

Психолог говорит: «На счет 1, 2, 3, 4 - делайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 – выдыхайте через рот».

Время выполнения – 2 мин.

5. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 7

Тема занятия: «Давай дружить».

Цель: развить навыки взаимодействия друг с другом и стимулировать собственные возможности детей в преодолении стрессовых ситуаций.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: Набор картинок с изображением животных, клубок ниток

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...» Время выполнения - 2 мин.

Здравствуйтесь ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

2. Этюд «Встреча с другом».

Время выполнения – 1 мин.

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: «Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»

6. Игра «Звериные чувства».

Время выполнения – 12 мин.

Для игры необходимы Психолог раскладывает перед каждым ребенком (по очереди) картинки и просит назвать основные качества животного, например, зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т.д. Затем психолог предлагает проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более точно, более тонко понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

Пары поочередно выполняют задание.

7. Упражнение «Связующая нить».

Время выполнения – 10 мин.

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу.

Психолог говорит:

«Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим». Психолог, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к психологу, участники натягивают нить и закрывают глаза. Психолог просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

8. Упражнение «Мост дружбы».

По предложению педагога дети, составив пары, сначала придумывают и показывают, например, мостик – соприкасаются головами или ладонями, затем строят мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока находятся желающие. Заканчивается упражнение тем, что дети, взявшись за руки и подняв их вверх, изображают мост дружбы.

Время выполнения – 3 мин.

7. Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

Психолог говорит: «На счет 1, 2, 3, 4 - делайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 - выдыхайте через рот».

8. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 8

Тема занятия: «Расскажи мне».

Цель: расширить эмоциональный опыт и способствовать развитию навыков взаимодействия друг с другом.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка для сопровождения

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйте ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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

2. Беседа о речи.

Время выполнения – 10 мин.

Психолог предлагает детям поговорить о речи.

В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы:

- Зачем нужна речь?
- Почему нужны волшебные слова «пожалуйста» и «спасибо»?
- С кем приятно общаться?
- Важно ли уметь выслушать другого?
- Почему говорят, что словом можно ранить?
- Как сделать речь более выразительной? (О роли мимики и жестов)

3. Упражнение «Расскажи свой страх»

Время выполнения – 10 мин.

Цель. Выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия. Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: "Когда я был таким маленьким, как вы, то..." Затем задает вопрос: "А у вас такое бывало?", "А кто еще боится чего-то, расскажите!"

Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Психолог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Психолог должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.)

4. Игра «Путаница».

Время выполнения – 2 мин.

Дети, стоя, взявшись за руки, образуют круг. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, игроки «запутывают» круг, который водящий должен «распутать».

5. Упражнение «Имя».

Время выполнения – 5 мин.

Игроки, сидя, образуют большой круг. Первый участник произносит свое имя и делает какое-то движение руками, ногами или телом. Вся группа хором повторяет его имя и сделанное им движение. Затем ход игры передается соседу справа или слева.

6. Игра «Дудочка».

Время выполнения – 1 мин.

Цель: расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

7. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 9

Тема занятия: «Ах какой я молодец»!

Цель: Способствовать развитию смелости и преодоления чувства страха.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка для сопровождения

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...»

Время выполнения – 2 мин.

Здравствуйте ребята! Давайте друг с другом поздороваемся!

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

2. Разминка «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.

3. Игра «Смена ритмов».

Если вы хотите привлечь внимание детей, начните хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам считать: раз, два, три, четыре... Постепенно все хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

4. Игра «Ах какой я молодец».

Дети движутся по кругу подскоками.

Психолог называет любые числа. Когда прозвучит число «пять» дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах какой я молодец!». Игра продолжается. (Можно использовать музыкальное сопровождение).

5. Игровая ситуация «Ладонь в ладонь».

Пары, прижав ладони, друг к другу, двигаются по комнате, в которой установлены различные препятствия. Основная цель: преодолеть препятствия, не разъединя ладоней.

6. Упражнение «Чаша силы».

Психолог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей храбростью и силой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки смелости. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще.

Отливайте из своей чашки храбрость и силу в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей силы. Вы можете делиться своей храбростью с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Теперь вы уверены в том, что у вас есть такая чашка смелости и храбрости!».

7. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

Занятие 10.

Тема занятий: «Знаю, умею, делаю».

Цель: Формирование эффективных способов общения, а также способствовать развитию коммуникативных способностей. Снижение психоэмоционального напряжения. Развитие самосознания, формирование адекватной самооценки.

Форма проведения занятий: групповая.

Количество детей: 20 человек.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка для сопровождения.

Содержание:

1. Приветствие: «Доброе утро...».

Время выполнения – 2 мин.

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

2. Разминка «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.

2. Беседа «Как мы боремся с трудностями».

Время выполнения – 8 мин.

Психолог говорит: «Нужно ли бояться ошибок и неудач? Конечно же нет! Каждый день мы учимся делать что-нибудь новое, сложно обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Многие из вас слышали слова «на ошибках учатся». Так и есть – наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно и добиваться успеха. А что делать если вы попали в сложную ситуацию и одному справиться с ней трудно? Конечно, нужно попросить помощи у тех, кто находится рядом - у взрослых и у друзей». Детям предлагается обсудить способы преодоления трудностей, вспомнить и привести примеры различных жизненных ситуаций.

11. Упражнение «Разыгрывание ситуаций».

Время выполнения – 8 мин. Психолог предлагает детям разыграть следующие ситуации:

– В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине. Что ты будешь делать?

– Обидели твоего товарища, а ты оказался рядом. Что ты будешь делать?

– У тебя потерялась игрушка в детском саду. Как ты поступишь?

(Выбор ситуации для разыгрывания определяется ходом предыдущей беседы).

12. Упражнение «Закончи предложение».

Время выполнения – 10 мин.

Психолог кидает мяч ребенку, произнося вслух начало фразы, на которую ребенок должен ответить. Фразы относятся к качествам ребенка, первая может быть повторена несколько раз, а ответы детей должны быть разными. Первая часть может быть: «Я знаю..., Я умею..., Я могу..., Я хочу научиться..., Я смогу..., Я добьюсь....». В конце игры взрослый делает заключение о том, что многие фразы, которые были предложены и продолжены, позитивные и отражают действительное положение дел. После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.

6. Упражнение «Глубокое дыхание».

Детям предлагается сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину. Психолог говорит: «На счет 1, 2, 3, 4 - делайте глубокий вдох носом, на счет 4, 3, 2, 1 – выдыхайте через рот».

Время выполнения – 2 минуты.

7. Прощание. Психолог благодарит детей за работу. И говорит: «До свидания».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции страха детей дошкольного возраста с применением методов арт-терапии

Таблица 4.1 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

№ п/п	Количество указанных страхов	Результат
1	4	Ниже нормы
2	5	Ниже нормы
3	8	Норма
4	4	Ниже нормы
5	6	Норма
6	4	Ниже нормы
7	7	Норма
8	4	Ниже нормы
9	5	Ниже нормы
10	9	Выше нормы
11	10	Выше нормы
12	5	Ниже нормы
13	5	Ниже нормы
14	6	Норма
15	6	Норма
16	6	Норма
17	6	Норма
18	8	Норма
19	6	Норма
20	6	Норма
21	6	Норма
22	7	Норма
23	10	Выше нормы
24	9	Норма
25	8	Норма
26	6	Норма
27	6	Норма
28	6	Норма
29	6	Норма
30	9	Норма
31	11	Выше нормы
32	6	Норма
33	6	Норма
34	8	Норма
35	6	Норма
36	7	Норма
37	9	Норма
38	11	Выше нормы
39	6	Норма
40	6	Ниже нормы
Итого	Выше нормы – 4 человек (10%); Норма – 26 человек (65%); Ниже нормы – 10 человек (25%)	

Таблица 4.2 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова

№ п/п	Результат
1	Норма
2	Норма
3	Выше нормы
4	Норма
5	Выше нормы
6	Ниже нормы
7	Норма
8	Норма
9	Ниже нормы
10	Норма
11	Ниже нормы
12	Норма
13	Ниже нормы
14	Норма
15	Норма
16	Ниже нормы
17	Норма
18	Ниже нормы
19	Ниже нормы
20	Ниже нормы
21	Норма
22	Норма
23	Норма
24	Норма
25	Норма
26	Норма
27	Норма
28	Норма
29	Выше нормы
30	Ниже нормы
31	Норма
32	Норма
33	Норма
34	Норма
35	Выше нормы
36	Норма
37	Выше нормы
38	Выше нормы
39	Ниже нормы
40	Норма
Итог	Выше нормы – 6 человек (15%) Норма – 24 человек (60%) Ниже нормы – 10 человек (25%)

4.3 – Результаты исследования страха детей дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С.В. Валиева)

№ п/п	Баллы	Результат
1	2	Позитивное психическое состояние
2	4	Негативное психическое состояние низкой степени
3	6	Негативное психическое состояние средней степени
4	5	Негативное психическое состояние низкой степени
5	6	Негативное психическое состояние средней степени
6	5	Негативное психическое состояние низкой степени
7	5	Негативное психическое состояние низкой степени
8	5	Негативное психическое состояние низкой степени
9	2	Позитивное психическое состояние
10	4	Негативное психическое состояние низкой степени
11	2	Позитивное психическое состояние
12	5	Негативное психическое состояние низкой степени
13	5	Негативное психическое состояние низкой степени
14	4	Негативное психическое состояние низкой степени
15	2	Позитивное психическое состояние
16	4	Негативное психическое состояние низкой степени
17	5	Негативное психическое состояние низкой степени
18	2	Позитивное психическое состояние
19	2	Позитивное психическое состояние
20	2	Позитивное психическое состояние
21	7	Негативное психическое состояние средней степени
22	2	Позитивное психическое состояние
23	7	Негативное психическое состояние средней степени
24	2	Позитивное психическое состояние
25	5	Негативное психическое состояние низкой степени
26	5	Негативное психическое состояние низкой степени
27	5	Негативное психическое состояние низкой степени
28	4	Негативное психическое состояние низкой степени
29	4	Негативное психическое состояние низкой степени
30	2	Позитивное психическое состояние
31	5	Негативное психическое состояние средней степени
32	3	Позитивное психическое состояние
33	3	Позитивное психическое состояние
34	3	Позитивное психическое состояние
35	3	Позитивное психическое состояние
36	3	Позитивное психическое состояние
37	3	Позитивное психическое состояние
38	3	Позитивное психическое состояние
39	3	Позитивное психическое состояние
40	3	Позитивное психическое состояние
Итого	Позитивное психическое состояние – 20 человек (50%) Негативное психическое состояние низкой степени – 16 человек (40%) Негативное психическое состояние средней степени – 4 человека (10%) Негативное психическое состояние высокой степени – 0 человека (0%)	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Страхи в домиках»
(А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	5	4	-1	1	16,5
2	6	5	-1	1	16,5
3	10	8	-2	2	36,5
4	5	4	-1	1	16,5
5	7	6	-1	1	16,5
6	5	4	-1	1	16,5
7	8	7	-1	1	16,5
8	5	4	-1	1	16,5
9	6	5	-1	1	16,5
10	10	9	-1	1	16,5
11	12	10	-2	2	36,5
12	6	5	-1	1	16,5
13	6	5	-1	1	16,5
14	7	6	-1	1	16,5
15	7	6	-1	1	16,5
16	7	6	-1	1	16,5
17	7	6	-1	1	16,5
18	10	8	-2	2	36,5
19	7	6	-1	1	16,5
20	7	6	-1	1	16,5
21	7	6	-1	1	16,5
22	8	7	-1	1	16,5
23	11	10	-1	1	16,5
24	8	9	+1	1	16,5
25	9	8	-1	1	16,5
26	7	6	-1	1	16,5
27	8	6	-2	2	36,5
28	7	6	-1	1	16,5
29	8	6	-2	2	36,5
30	10	9	-1	1	16,5
31	12	11	-1	1	16,5
32	7	6	-1	1	16,5
33	8	6	-2	2	36,5
34	10	8	-2	2	36,5
35	7	6	-1	1	16,5
36	8	7	-1	1	16,5
37	10	9	-1	1	16,5
38	12	11	-1	1	16,5
39	7	6	-1	1	16,5
40	8	6	-2	2	36,5
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае –

положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \sum R_t = 16,5.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 220 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{\text{кр}} = 264 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$ (0,01).

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

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Паровозик» (С.В. Велиева)

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	3	2	-1	1	12,5
2	5	4	-1	1	12,5
3	7	6	-1	1	12,5
4	6	5	-1	1	12,5
5	7	6	-1	1	12,5
6	4	5	-1	1	12,5
7	7	5	-2	2	28
8	4	5	-1	1	12,5
9	3	2	-1	1	12,5
10	5	4	-1	1	12,5
11	3	2	-1	1	12,5
12	6	5	-1	1	12,5
13	6	5	-1	1	12,5
14	5	4	-1	1	12,5
15	3	2	-1	1	12,5
16	4	3	-1	1	12,5
17	6	5	-1	1	12,5
18	3	2	-1	1	12,5
19	3	2	-1	1	12,5
20	3	2	-1	1	12,5
21	10	7	-3	3	35,5
22	3	2	-1	1	12,5
23	10	7	-3	3	35,5
24	3	2	-1	1	12,5
25	7	5	-2	2	28
26	7	5	-2	2	28
27	6	5	-1	1	12,5
28	6	4	-2	2	28
29	5	4	-1	1	12,5
30	3	2	-1	1	12,5
31	7	5	-2	2	28
32	6	3	-3	3	35,5
33	6	3	-3	3	35,5
34	5	3	-2	2	28
35	7	3	-4	4	40
36	7	3	-3	3	35,5
37	6	3	-3	3	35,5
38	6	3	-3	3	35,5
39	5	3	-2	2	28
40	6	3	-3	3	35,5
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_t = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 220 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 264 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

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