

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

АВЗАЛОВА АНАСТАСИЯ РАДИКОВНА

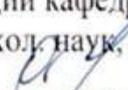
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология семьи и семейное консультирование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

 14.06.21

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.

 11.06.21

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

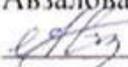
 11.06.21

Дата защиты

21.06.21

Обучающийся

Авзалова А.Р.



Оценка _____

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Понятие эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Семья как фактор развития психики ребенка (категории неполных семей).....	16
1.3. Специфика эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.....	23
Выводы по главе 1.....	30
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ.....	32
2.1. Организация и методы исследования.....	32
2.2. Анализ результатов.....	34
2.3. Психолого-педагогическая программа по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.....	42
Выводы по главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

В настоящий момент в системе российского образования наблюдается тенденция к активному интеллектуальному развитию детей, которое начинается еще в раннем возрасте, однако, эмоциональной сфере уделяется недостаточное внимание. Хотя, по словам Л.С. Выготского, эмоциональная сфера личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу воспитателя в такой же мере, как ум и воля. Одной из составляющих эмоционального развития ребенка является эмоциональное благополучие. Исследованиями эмоционального состояния детей дошкольного возраста занимались такие психологи как, А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова и др. Они отмечали, что устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. Обобщенно такое базовое эмоциональное состояние характеризуется как чувство эмоционального благополучия. Этот аспект эмоционального развития детей на протяжении долгого времени является предметом изучения педагогов и психологов, так как современные общественные тенденции негативно отражаются на эмоциональном мироощущении детей. Одна из таких тенденций – возрастание количества неполных семей. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, число неполных семей в России за последнее время возросло до 35%. Большинство из них – это матери-одиночки. Неполная семья может стать одним из факторов эмоционального неблагополучия ребенка, если функции семьи нарушены или выполняются в неполной мере. Эмоциональное неблагополучие, в свою очередь, приводит к появлению и развитию таких негативных свойств личности, как тревожность,

агрессивность и т.д. Таким образом, проблему нашего исследования определяют возможные различия в эмоциональном благополучии детей из полных и неполных семей [35].

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что желание ребенка познавать мир вокруг него и его эмоциональное благополучие на прямую зависит от условий, в которых он находится: взаимоотношения со сверстниками, с педагогами и родителями; благоприятная обстановка дома и в детском саду; обеспечение физического и психического здоровья ребенка; влияние средств массовой информации. У детей с эмоциональными нарушениями (эмоциональным неблагополучием) преобладают такие отрицательные эмоции как страх, горе, гнев, стыд, отвращение. У них повышенная тревожность, а положительные эмоции проявляются редко. Поэтому необходимо уделять особое внимание изучению и оптимизации психолого-педагогических условий эмоционального благополучия дошкольников. Таким образом, актуальной проблемой исследования является исследование эмоционального благополучия детей в дошкольной образовательной организации [30].

Изучение и анализ научной литературы позволяет говорить о наличии противоречия между необходимостью оказания психолого-педагогической помощи детям старшего дошкольного возраста из неполной семьи и недостаточной разработанностью эффективных психолого-педагогических программ по обеспечению их эмоционального благополучия.

Необходимость разрешения указанного противоречия обуславливает актуальность настоящего исследования и обозначает его проблему, которая заключается в необходимости разработки психолого-педагогической программы по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Таким образом, цель исследования: выявить особенности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, а также разработать психолого-педагогическую программу

по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи исследования:

1. Провести анализ понятия эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть понятия семья, как один из факторов эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.
3. Выявить особенности эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей.
4. Разработать психолого-педагогическую программу по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Объект исследования: эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: особенности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют особенности в проявлении эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей, а именно отличия в уровнях самооценки, тревожности и эмоционального тонуса.

Теоретико-методологическая основа исследования: теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о закономерностях развития детской психики; концептуальные положения о развитии эмоциональной сферы А.В. Запорожца; исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегудовой, О.А. Шаграевой направленные на изучение социально обусловленной природы развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте; исследования психологических основ общения, закономерности лидерства и

руководства, основ деловой коммуникации (Е.П. Белинская, Н.М. Титова, Н.Н. Васильева) [16; 57].

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Красноярск.

Эмпирическая выборка: 20 детей старшего дошкольного возраста из полных семей и 20 детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Теоретическая значимость исследования обусловлена подробным теоретическим анализом проблемы эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработанной программе психолого-педагогического обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, материалы которой могут быть использованы в работе психологов и педагогов дошкольных образовательных организаций.

Методы и методики исследования:

– теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогических исследований;

– эмпирические: опрос, тестирование;

– качественно-количественный анализ данных, в том числе методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Методики исследования:

– методика «Лесенка» (В.Г. Щур);

– методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);

– опросник для родителей «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка» (Н. Артюхиной).

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, таблиц, рисунков, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе

На данный момент в научной психолого-педагогической литературе нет общепринятого определения понятия «эмоциональное благополучие». Многие ученые рассматривают данное понятие, как одну из субъективных характеристик для оценки эмоционального состояния человека.

Можно выделить следующие основные проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

1. Выработка единого подхода в определении эмоционального благополучия, которое бы носило системный характер.
2. Выделение и разграничение критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия.
3. Выделение и разграничение основных факторов, которые определяют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости.
4. Диагностика эмоционального благополучия.
5. Выработка и выбор из уже известных практических рекомендаций и методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия [36].

Эмоциональное благополучие рассматривается в контексте представителей различных психологических школ. Так, например, представители социально-психологической школы (М. Аргайл, Р. Бернс, и др.) связывают эмоциональное благополучие с социальными и психологическими факторами наличием устойчивого положения в обществе, социальной удовлетворенностью, общим психоэмоциональным статусом личности (высокой самооценкой, позитивной Я-концепцией, правильно

сформированной идентичностью). Представители психоаналитической концепции (М. Кляйн, В. Оклендер) раскрывают причинно-следственную связь между эмоциональным благополучием, особенностями протекания раннего периода развития личности и соматическими патологиями. Психофизиологические представления об эмоциональном благополучии (В.М. Бехтерев, П.В. Симонов и др.) свидетельствуют о тесной взаимосвязи физического и психологического здоровья человека [43].

Эмоциональное благополучие является одной из главнейших составляющих эмоционально-волевого развития дошкольников. А.Д. Кошелева, автор, наиболее полно раскрывающий в своих исследованиях данное понятие, говорит о том, что эмоциональное благополучие возникает на базе эмоционального мироощущения ребенка. По ее мнению, эмоциональное мироощущение – это сложное, обобщенное чувство, проявляющееся у детей как результат взаимодействия множественных ситуативных эмоциональных переживаний. Эмоциональное мироощущение включает в себя два фактора: самоощущение ребенка и эмоциональный тон ощущений. Эти факторы проявляются во взаимодействии с окружающим миром и обобщаются в конкретном эмоциональном отношении к нему. Таким образом, эмоциональное мироощущение рассматривается авторами как трудное, обобщенное, и иерархически организованное чувство ребенка к миру, которое возникает, сначала на базе переживаний, относящихся к различным уровням этого взаимодействия [26].

А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда рассматривают эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевою сферу и познавательную, отношения со сверстниками, стиль переживания стрессовых ситуаций. Существует, также, термин социально-эмоциональное благополучие, которое рассматривается авторами, как развивающаяся способность регулировать, выражать и переживать эмоции, расширять круг

общения, устанавливать близкие доверительные отношения. Оно является наиболее общим понятием [14].

Эмоциональное благополучие ребенка определяет его психологическое здоровье. Основу психологического здоровья составляет полноценное психологическое развитие на всех этапах онтогенеза, включающее гармоничные взаимоотношения между человеком и средой, между различными аспектами человеческого «Я». Психологическое здоровье можно определить, как динамическую совокупность эмоционально-психологических свойств, обеспечивающих: гармонию между различными аспектами внутреннего мира человека, человека и общества; возможность, как полноценного функционирования личности, так и ее развития в онтогенезе. Психологическое здоровье – это, прежде всего, гармония в отношениях человека с самим собой, другими людьми и одной из главных ее составляющих, безусловно, является эмоциональное благополучие человека. В исследованиях, направленных на изучение эмоционального развития детей дошкольного возраста эмоциональное благополучие рассматривается как базовое состояние, которое определяет позитивное отношение ребенка к миру и к самому себе. Оно благоприятно сказывается на познавательной и эмоционально-волевой сфере дошкольника, формирует у него ориентацию на успех и достижение поставленных целей, способствует его полноценному нравственному развитию [33].

Факторам внешней среды в формировании благополучия уделяется особое внимание в экологическом подходе, основывающемся на теории экологических систем У. Бромфенбреннера, транзакционной модели А. Самерова и Б. Фиса, онто-психологической модели А. Менегетти. Согласно экологической перспективе, здоровое эмоциональное развитие предполагает продуктивные взаимодействия между множеством контекстов и индивидуальными характеристиками (внутренними и межличностными). Внутренние характеристики эмоционального благополучия связаны с темпераментом, ценностями, установками и включают в себя способы

эмоциональной регуляции, поведенческой регуляции, жизнестойкость и навыки совладания, самооценку и самоуверенность, настойчивость в обучении. Межличностные характеристики включают способность определять эмоции других людей, способность формировать и поддерживать отношения, развитие социальных навыков, включающих эмпатию, доверие, сотрудничество, разрешение конфликтов [45].

Структура эмоционального благополучия дошкольников наиболее полно раскрывается в работах Г.Г. Филлиповой. По ее мнению, эмоциональное благополучие – один из показателей оптимального психического и физического развития ребенка. Г.Г. Филлипова выделяет следующие компоненты эмоционального благополучия: эмоции удовольствия-неудовольствия, выражающие преимущественный фон настроения ребенка; наличие комфортного состояния, как отсутствия внешних угроз и физического дискомфорта; переживание успеха-неуспеха при достижении целей в деятельности; переживание комфорта в ситуации присутствия других людей и взаимодействия с ними; переживание сторонних оценок собственной деятельности и поведения, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников. При этом, по мнению автора, все составляющие могут иметь разное содержание – от крайне положительной, до крайне отрицательной степени [57].

И.Б. Куркина и Т.К. Марченко предлагают собственные компоненты эмоционального благополучия. К ним относятся: легкая и быстрая адаптация; адекватность поведения и чувств ребенка к окружающим условиям и событиям; социально-приемлемые способы самоутверждения и самовыражения; положительный эмоциональный фон; способность к эмоциональному переживанию; доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым; своевременное и равномерное развитие психических процессов.

В контексте понятия эмоционального благополучия Т.А. Данилова выделяет параметры эмоциональных проявлений детей дошкольного возраста. Данные параметры включают в себя: эмоциональный фон, который

может быть, как положительным, так и отрицательным; выраженность чувств – степень выражения эмоций; эмоциональная подвижность, которая может проявляется в частой и быстрой смене настроения – устойчивой и продолжительной форме выражения эмоционального состояния. Т.А. Данилова на этой основе выделяет показатели эмоционального благополучия дошкольников: уровень отношения к самому себе, взрослым и сверстникам; способность ребенка определять эмоциональное состояние другого; уровень сочувствия, сопереживания, который демонстрирует в вербальном и невербальном плане общий эмоциональный тонус [59].

По мнению И.М. Слободчикова, эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста определенным образом влияет на формирование адекватной самооценки, формирование самоконтроля, ориентирует ребенка на достижение цели. Так же, автор указывает на то, что общение ребенка с социальным окружением будет более эффективным, если ребенок будет иметь способность не только управлять своими эмоциями, но и чувствовать эмоции другого человека. Этому невозможно научиться, если дошкольник на протяжении долгого времени находится в состоянии эмоционального неблагополучия. Так же, И.М. Слободчиков говорит о том, что состояние эмоционального благополучия может быть достигнуто ребенком лишь при удовлетворении его фундаментальных потребностей, таких как потребность в любви, безопасности, общении, самовыражении и т.д. [54].

Наиболее оптимальное представление об эмоциональном благополучии ребенка можно получить за счет рассмотрения данного феномена в структуре психологического благополучия ребенка в целом. В рамках этого подхода, сторонниками которого выступали такие психологи как М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов, эмоционально благополучие можно рассматривать как обобщенную характеристику успешного развития всех сторон личности. Кроме того, эмоциональное благополучие может отражать не только непосредственно эмоциональное состояние человека, но и выступать регулятором эмоциональных проявлений. Психологическое

благополучие тесно связано с такими понятиями, как «комфорт», «успех», «счастье» и др., следовательно, и эмоциональное благополучие связано с данными понятиями. Ключевым словом для описания эмоционального благополучия является «гармоничность». Гармоничность здесь рассматривается как связь эмоционального и умственного развития. Согласованное взаимодействие двух этих систем обеспечивает успешное выполнение любых видов деятельности [60].

М.С. Дмитриева выделяет три уровня эмоционального благополучия детей дошкольного возраста: достаточный, оптимальный и недостаточный. При оптимальном уровне эмоционального благополучия можно наблюдать комфортный уровень взаимодействия ребенка с родителем.

Под достаточным уровнем эмоционального благополучия принято понимать: желание ребенка вступать в контакт, взаимодействовать с другими людьми длительное время; принимать активное участие в коллективных делах, успешное проявление лидерских качеств, умение разрешить конфликтную ситуацию, отстаивать свою точку зрения, действовать по правилам, предложенных взрослыми, солидарное отношение к миру чувств людей и предметному миру, умение самому найти себе занятие, владение адекватными способами выражения своего внутреннего состояния и т.д. Достаточный уровень эмоционального благополучия характеризуется: умением строить взаимоотношение только при помощи взрослого, умением принимать участие в коллективных делах с подачи взрослого, не умение самостоятельно проявлять сформированные лидерские качества, не умение всегда правильно оценивать сложившуюся ситуацию и проявлять свое отношение к ней. Под недостаточным уровнем эмоционального благополучия понимается: не желание ребенка вступать в общение, не желание взаимодействовать с другими людьми; не желание принимать участие в коллективных делах, отсутствие лидерских качеств, не желание самому найти себе занятие, неадекватное выражение своего внутреннего состояния и т.д. Ученые использовали разные методы исследования

эмоционального благополучия ребенка в разных возрастах, благодаря чему выяснили, что оно формируется не только под влиянием положительных эмоций, но и под влиянием эмоциональных переживаний, которые он получает при оценке результата его деятельности, успеха и неудачи, развитии познавательного интереса, в совместной деятельности со взрослым, отношении к оценке взрослого, развитию самоконтроля, от того как ребенок относится к разлуке с близкими, семейного благополучия [21].

Рассмотрев различные точки зрения на проблему эмоционального благополучия, мы придерживаемся трактовки А.Д. Кошелевой, которая определяет эмоциональное благополучие, как комфортное эмоциональное и устойчиво-положительное состояние ребенка, которое является фундаментом отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевую и познавательную сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками. В качестве критериев оценки эмоционального благополучия дошкольников мы выделяем: уровень отношения ребенка к самому себе, общий эмоциональный тонус, адекватный возрасту уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальный уровень активности и работоспособности.

Исследования А.Д. Кошелевой по изучению эмоционального развития детей дошкольного возраста, позволили определить индикаторы эмоционального благополучия или неблагополучия детей дошкольного возраста: состояние здоровья ребенка в период посещения детского сада; особенности взаимодействия ребенка со взрослыми, работающими в дошкольной организации; особенности взаимодействия с детьми группы, которую ребенок посещает; эмоциональная обстановка и уклад жизни в дошкольной организации в целом [35].

Стоит отметить, что исследований, которые бы содержательно описывали эмоциональное благополучие, значительно меньше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия. А.И. Захаров дает следующее определение: эмоциональное неблагополучие устойчиво-

положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевою сферу и познавательную, отношения со сверстниками, стиль переживания стрессовых ситуаций, это нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающей действительностью, доминирование отрицательных по содержанию эмоций, выраженная тревожность, чрезмерное проявление страхов [58].

Эмоциональное неблагополучие может выражаться в эпизодических негативных реакциях при взаимодействии с окружающей действительностью, в доминировании негативных эмоций, в выраженном тревожном поведении, в проявлении страхов, несоответствующих возрасту, в заниженной самооценке. Ребенок дошкольного возраста, находящийся в состоянии эмоционального неблагополучия, как правило, имеет проблемы в поведении: не реагирует на просьбы и замечания, не поддается контролю со стороны взрослых. Эмоциональные реакции часто сменяются, наблюдается обидчивость, плаксивость, раздражительность, упрямство, несоответствующие возрастной норме. Такие дети часто испытывают тревогу и беспокойство, которые присутствуют как постоянный скрытый фон их эмоциональной жизни. Страхи, не связанные с определенными предметами или ситуациями, проявляющиеся в форме постоянного беспричинного страха, так же могут являться признаком эмоционального неблагополучия [62].

Эмоционально-неблагополучные дети, как правило, имеют заниженную самооценку – болезненно воспринимают критику, неохотно берутся за новые, предлагаемые им задания, и как следствие, имеют низкую мотивацию к деятельности. Такие дети часто имеют низкий социометрический статус в группе сверстников. При эмоциональном неблагополучии может возникнуть эмоциональная депривация.

Эмоциональная депривация – это отсутствие или недостаточное удовлетворение потребности в признании, любви и общении, которое выражается в дефиците ласки, любви и физического контакта – нарушает формирование самоощущения существования и границ собственного тела, эмоциональных проявлений. Таким образом, именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности в развитии детей. Эмоциональность имеет особую структуру, включающую в себя такие компоненты:

- эмоциональная возбудимость (при повышенной эмоциональной возбудимости функциональный уровень деятельности изменяется в ответ на более слабые внешние и внутренние воздействия);

- сила эмоций (функция этого свойства – энергизация деятельности в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов);

- тревожность (эмоциональная возбудимость в грозящей опасностью ситуации, склонность к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги);

- эмоциональная устойчивость (функция данного свойства – сопротивление действию эмоциогенных факторов, контроль импульсов и влечений. Таким образом, под эмоциональным благополучием, мы понимаем такое состояние ребенка, при котором он испытывает чувство радости, счастья, эмоционально устойчив, уверен в себе и не боится неудач, положительно и с интересом общается с окружающими его людьми, не испытывает дискомфорт в привычной среде) [61].

Признаками же эмоционального благополучия ребенка, по мнению Г.Г. Вербина, О.Ю. Вербиной, являются: положительная самооценка, соответствие психосоциального развития полу и возрасту, умение приспособиться к меняющимся условиям среды, способность самостоятельно принимать решения.

Таким образом, проведя анализ психолого-педагогической литературы, мы выделяем несколько основных понятий: эмоциональное мироощущение,

на базе которого может возникнуть состояние эмоционального благополучия или эмоционального неблагополучия; эмоциональное благополучие это устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевою сферу и познавательную, отношения со сверстниками, стиль переживания стрессовых ситуаций; эмоциональное неблагополучие нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающей действительностью, доминирование отрицательных по содержанию эмоций, выраженная тревожность, чрезмерное проявление страхов.

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, нами были выделены следующие критерии диагностика которых позволит определить уровень эмоционального благополучия ребенка старшего дошкольного возраста: уровень отношения ребенка к самому себе, общий эмоциональный тонус, адекватный возрасту уровень тревожности.

1.2. Семья как фактор развития психики ребенка (категории неполных семей)

В развитии и формировании личности ребенка исключительную роль играет семья. С момента рождения ребенок развивается как существо социальное. Родители в первые годы жизни являются для ребенка первостепенным источником удовлетворения жизненно важных потребностей, таких как потребность в еде и питье, потребность в общении и безопасности и т.д. В первую очередь, физическая жизнь и здоровье ребенка полностью зависит от родителей, в последующем, по мере взросления ребенка, вектор его потребностей меняется от физических к потребностям в любви, одобрении. В семье ребенок приобретает основные навыки общения, поведения, в семье, также, происходит и полоролевая идентификация ребенка и т.д. В связи с этим учеными выделяется такое понятие как

семейная среда – первая культурная ниша для ребенка, включающая в себя предметно-пространственное, социально-поведенческое, событийное, информационное окружение ребенка.

В связи с тем, что в настоящее время в области образования идет активная тенденция к сотрудничеству с семьей, активное привлечение родителей в образовательный процесс, интерес к вопросу детско-родительских отношений среди исследователей возрос. Так, исследованиями по данной теме занимались А.С. Спиваковская, З. Матейчик, Е.О. Смирнова, А.Я. Варга, Л.Б. Шнейдер и др.

М.С. Мацковский выделяет следующие функции семьи: экономическая функция – это удовлетворение материальных потребностей всех членов семьи; воспитательная функция заключается в социализации молодого поколения семьи; функция духовного общения – проведение досуга и взаимное духовное обогащение, которое играет исключительную роль в духовном развитии человека; функция первичного социального контроля – моральная регламентация поведения членов семьи, а также регламентация ответственности и обязательств в отношениях в кругу семьи; эмоциональная функция заключается в удовлетворении базовых потребностей психики; социально-статусная – представление определенного социального статуса каждому члену семьи, а также воспроизводство социальной структуры [20].

Разнообразные факторы воспитания в родительской семье оказывают особое влияние на развитие человека в целом. Эмоциональный климат в семье является одним из таких факторов. Ребенок приобретает опыт общения, наблюдает отношения родителей как супругов, на примере которых, в дальнейшем, он будет строить свою семью. Гендерная специфика в воспитательной позиции родителей была рассмотрена Д. Пайнз. Она выделила три основных вида родительской позиции: материнская воспитательная позиция, основанная на любви, заботе и безоценочном принятии ребенка; отцовская воспитательная позиция со строго традиционными мужскими ценностями, основана на требовательности,

строгости, необходимой для развития самостоятельной, состоявшейся и преуспевающей во всем личности; лишенная крайностей воспитательная позиция включает в себя гармоничное сочетание двух вышеперечисленных воспитательных позиций.

Психологи придерживаются мнения, что дети, воспитывающиеся в полных семьях и находящиеся в адекватных тройственных отношениях: мать-ребенок-отец, легче проходят процесс социализации, умеют находить контакт и прорабатывать взаимоотношения с людьми.

Педагог и психолог Г. Фигдор, говорит о том, что в случае отсутствия в жизни ребенка одного из родителей в семье идет нарушение адекватного тройственного общения. Таким образом, ребенок не может использовать в качестве объекта идентификации отца или мать, что ведет за собой нарушения в социально-психологическом развитии ребенка.

С точки зрения Д. Видра, взаимодействие ребенка с отцом в период младенчества и раннего детства облегчает процесс сепарации, то есть отделения ребенка от матери, определения собственных границ и разделение образа матери от собственного в мыслях и чувствах. Отношения отца с ребенком в этот возрастной период показывают ему альтернативный способ общения и взаимодействия.

Психолог А.С. Спиваковская, обобщая исследования ряда авторов, предполагает, что в основе классификации типов воспитания лежит степень выраженности эмоционального отношения родителей к своему ребенку. Она выделяет несколько типов родительской любви. Действенная любовь, при которой формула семейного воспитания звучит как: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, и буду помогать ему в этом». Действенная любовь – это безусловное принятие своего ребенка как самостоятельной личности. Отстраненная любовь, при которой воспитание осуществляется по формуле: «Смотрите, какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня так мало времени для общения с ним». Родители высоко оценивают успехи и достижения ребенка, однако, не вникают в его душевное состояние. Такая

ситуации, может наблюдаться в семьях, находящихся в процессе развода. Действенная жалость, при которой формула звучит, как «Хотя мой ребенок недостаточно умен и развит, но все равно я его люблю». Данный стиль характерен признанием или присваиванием отклонений в умственном или физическом развитии ребенка, в результате чего возникает гиперопека и недоверие своему ребенку. Снисходительное отстранение предполагает воспитание по принципу: «Нельзя винить моего ребенка в том, что он недостаточно умен и развит». Родители осознанно оправдывают личностные особенности ребенка наследственностью, условиями рождения и т.д., но, при этом, не стремятся предотвратить негативные последствия. Отвержение, встречающееся достаточно редко, работает по формуле: «Ребенок меня раздражает, не хочу иметь с ним дела». Родитель безэмоционален, даже в момент, когда ребенку требуется помощь. Презрение соответствует формуле: «Я мучаюсь и страдаю оттого, что мой ребенок так неразвит, неумен, неприятен другим». В данном случае родитель опирается только на негативные моменты в развитии ребенка, игнорирует его успехи и достижения, но, с другой стороны, признает свое собственное бессилие перед ситуацией. Преследование строится по формуле: «Мой ребенок негодяй, и я докажу ему это!». Жесткий контроль, привлечение к воспитанию посторонних людей, но, с другой стороны, признание детской силы и воли. Отказ, при котором родители живут по формуле: «Я не хочу иметь дело с ним». Родители отстраняются от проблем ребенка, признавая его силу и волевые качества. На практике в поведении родителей, в зависимости от возраста ребенка, смешиваются несколько типов отношений [55].

А.Т. Шмелева и Т.М. Афанасьева большое внимание уделяют исследованиям степени свободы ребенка в семье и регуляции его поведения родителями. Авторы определяют два полярных типа: излишняя требовательность и чрезмерная опека. Излишняя требовательность предполагает усиленную требовательность к ребенку сочетающуюся с

отсутствием одобрения и похвалы. Чрезмерная опека, в свою очередь, сочетается с полной вседозволенностью [29].

Характеризуя типы воспитания, психологи выделяют эмоциональный и поведенческий аспект. Таким образом, выделяют несколько типов воспитания: мягкое, ограничивающее воспитание, которое характеризуется ярким проявлением эмоции по отношению к ребенку и ненавязчивым контролем за его поведением; трепетное отношение к ребенку в сочетании с поощрением его самостоятельности и инициативы; холодное разрешающее воспитание в сочетании с недостаточной эмоциональностью и предоставлением свободы ребенку; холодное ограничивающее воспитание, влекущее за собой чрезмерную критику своего ребенка, преследование его самостоятельности.

По данным исследований социолога А.Г. Волкова, каждый десятый ребенок дошкольного возраста воспитывается в неполной семье. Выделяют несколько факторов повышения количества неполных семей в России: изменение моральных норм в области отношений между мужчиной и женщиной; смена традиционных семейных ролей; завышенные требования к партнеру; несоответствие ожиданий от брака и т.д.

Воспитание в неполной семье, непосредственно отражается на развитии ребенка. Родителю, воспитывающему ребенка в неполной семье необходимо брать на себя как материнские, так и отцовские функции, что ведет к реализации этих функций в неполной мере. Данное обстоятельство ведет к развитию негармоничных стилей семейного воспитания, нарушения эмоциональной связи ребенка с родителем, что, в свою очередь, влияет на благополучие психического развития ребенка и реализацию родительского воспитательного потенциала [15].

По определению В.М. Целуйко, неполная семья – это семья, которая состоит из одного родителя с одним или несколькими несовершеннолетними детьми. Данный тип семьи является одним из основных социально-демографических типов современных семей. Неполная семья является малой

социальной группой, в которую входят один из родителей и проживающий вместе с ним ребенок или несколько детей. В такой семье отсутствует традиционная тройственная система отношений мать-отец-ребенок. В.М. Целуйко выделяет дополнительную категорию неполных семей – функционально-неполные семьи. В таких семьях присутствуют оба родителя, однако определенные причины, чаще всего профессиональные, препятствуют общению и взаимодействию ребенка с родителями [12].

Психолог И.В. Гребенников в своем определении так же делает акцент на наличии одного родителя в семье и одного или нескольких несовершеннолетних детей. Автор так же выделяет некоторые причины появления неполных семей: рождение ребенка вне брака; расторжение брака после рождения ребенка или раздельное проживание родителей; смерть одного из родителей. В этой связи выделяют типы неполных семей: осиротевшая, внебрачная, разведенная, распавшаяся. Каждый из типов неполных семей имеет свои особенности, связанные с характером внутрисемейных отношений, что непосредственно, оказывает влияние на формирование личности ребенка. Дети, воспитывающиеся в неполных семьях, имеют трудности с социализацией, так как не видят пример взаимоотношения мужчины и женщины. С другой стороны, родитель, воспитывающий ребенка в неполной семье не может до конца реализовать свой родительский потенциал, часто испытывает чувство вины перед своим ребенком. Воспитание в неполной семье может стать причиной формирования чрезмерной привязанности родителя к ребенку [8].

Важным моментом в воспитании ребенка в неполной семье является тот факт, что ребенку необходимо с раннего возраста видеть в действии как женский тип мышления, так и мужской. Еще одной отличительной чертой воспитания ребенка в неполной семье является гиперопека ребенка. Родитель старается уделить все свое свободное время ребенку, компенсируя тем самым отсутствие второго родителя, при этом ущемляя свои интересы и желания. Это сопровождается чрезмерной тревожностью, которая может передаваться и

ребенку. В связи с этим, ребенок может стать нерешительным, несамостоятельным, пугливым, что ведет к западанию сферы общения со сверстниками.

Психолог Ю.М. Миланич., говорит о том, что детям из неполных семей чаще свойственны поведенческие нарушения и нарушения психического здоровья. Они делают акцент на том, что среди мальчиков дошкольного возраста, воспитывающихся в неполных семьях чаще в поведении встречаются истеричность, капризность, упрямство, несвойственные возрасту. Среди девочек, воспитывающихся в неполных семьях часто встречаются заикания и беспричинные страхи. По мнению Т.В. Корнева, Л. Прокофьева, детям из неполных семей сложно оценивать свои достижения и умения, такие дети чувствительны к критике и замечаниям, имеют низкие притязания на лидерство в игровой, спортивной и прочих видах деятельности [18].

В полной семье родительские обязанности разделены: мать создает эмоциональный фон, благоприятную атмосферу душевной близости и спокойствия. Отец, в свою очередь, реализует функцию контроля и осуществляет регуляцию поведения. В неполной семье эти функции пытается выполнить один из родителей. В.В. Бодалев и А.А. Столин разработали классификацию типов неадекватного отношения матери к ребенку, проявляющегося в неполных семьях, которая состоит из нескольких типов. Ребенок, «замещающий мужа»: в данном случае мать требует от ребенка постоянного внимания к себе, хочет постоянного общения, стремится ограничить его общение со сверстниками; гиперопека и симбиоз: мать принижает способности ребенка из-за страха лишится его в будущем, что приводит к личностному регрессу ребенка; воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви: мать игнорирует ребенка, обесценивает его достижения, обвиняет в неблагодарности, что ведет к возникновению страха перед самостоятельностью [26].

Воспитание ребенка в неполной семье имеет определенные трудности и его психическое здоровье во многом зависит от грамотного и мудрого поведения родителей. Основной психологической проблемой, которая связана с воспитанием ребенка в неполной семье, является несформированность и нарушение навыков полоролевого поведения. Таким образом, в данном параграфе нами было отмечено, что неполная семья отражается на развитии ребенка. Кроме того, одним из негативных факторов расторжения брака является то, что в связи с разводом, матери приходится выполнять материнские и отцовские функции, что приводит к негармоничным стилям семейного воспитания и нарушению эмоционального взаимодействия матери и ребенка. Что, в свою очередь, отражается на психическом развитии ребенка и его поведении, а также приводит к эмоциональному неблагополучию.

1.3. Специфика эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Эмоции, в классическом определении – это выразительные движения лица и голоса в сопровождении душевных переживаний на фоне смены функционального состояния организма. Эмоции же в жизни имеют несколько достаточно различных определений. Во-первых, эмоции – это ситуативное проявление элементов чувств. Например, злость – возникающее внезапно проявление эмоций при глубоком чувстве обиды. Во-вторых, эмоции – это чувства, предъявляемые человеком окружающим. Переживания внутри себя – грусть, страх, а вот выплеск этих чувств наружу через слезы, это уже предъявление эмоций другим. В-третьих, эмоции – это название всех появлений аффективной сферы, в этом смысле под эмоциями понимаются чувства, аффекты, настроения, желания и др.

Эмоции – это особый класс процессов и состояний психики, который связан с инстинктами, потребностями и мотивами, которые отражаются в

форме непосредственного переживания значимых действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности (грусть, радость, удовлетворение, страх, гнев, уныние, горе, вина, стыд и др.).

Чувства – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами.

Эмоции и чувства многие считают схожими понятиями, однако, существуют определенные различия в их определениях. Чувства обладают устойчивостью и постоянством, в то время как эмоции возникают в ответ на конкретное событие или ситуацию. Эмоции кратковременные, а чувства длительные и устойчивые.

К. Изард предложил классификацию эмоций. К основным эмоциям он относил эмоции врожденные:

1. Интерес – это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

2. Радость – при радости лицо расцветает улыбкой.

3. Удивление – кратковременная и очень неопределенная эмоция. Оно выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям.

4. Дистресс (печаль, горе, страдание – это проявления дистресса, наиболее часто встречающейся отрицательной эмоции).

5. Отвращение – мучительно для человека, к которому это испытывают, ведет к дистрессу или агрессии

6. Гнев – ярость, высшая степень гнева (Н.К. Вагнер писал: «...гнев выражается сдвинутыми бровями, оттопыренными губами, выставленной вперед нижней губы, стиснутыми кулаками и сильной жестикуляцией. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются, глаза выкатываются из орбит и блестят, лицо краснеет») [29, с. 35].

7. Презрение – центральная эмоция во всех предрассудках, включая расовые, побуждающие человека к агрессии и ее оправданию для себя.

8. Страх – эмоция, которая может возникнуть в период новорожденности.

9. Стыд – самая тягостная социальная эмоция, настроенная над врожденным страхом [30].

К. Изард выделяет следующие функции эмоций:

– организующая функция (организация некоторой деятельности, на которую отвлекаются силы и внимание, что может помешать параллельно осуществляемой деятельности). Также эмоции выполняют дезорганизующую функцию (состояние аффекта);

– оценочная функция (эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость или смысл каких-либо явлений и ситуаций, состояний организма и внешних воздействий, а также служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленного на удовлетворение тех потребностей, которые являются актуальными в данный момент);

– регуляторная функция (способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нём те воздействия и удавшиеся или неудавшиеся действия, которые их возбудили);

– предвосхищающая функция (прогнозирование, предвосхищение дальнейшего развития событий);

– экспрессивно-коммуникативная функция (способность вызывать и испытывать сочувствие, сострадание, разделять чувства других людей);

– мотивационная функция (способность эмоций побуждать человека к действиям);

– активационная функция (обеспечение оптимального уровня возбуждения центральной нервной системы).

На эмоциональное развитие ребенка, в первую очередь, влияют его взаимоотношения с родителями. Особенное психологическое влияние на ребенка может оказать факт воспитания в неполной семье, так как данное обстоятельство ведет за собой ряд особенностей в воспитании: гиперопека,

передача родительской тревожности ребенку, нарушение полоролевой идентификации и др.

Старший дошкольный возраст характеризуется началом формирования способности к самоанализу. Ребенок впервые начинает осознавать расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. После 5 лет у ребенка появляются представления о том, кем и каким он хотел бы быть – «я-идеальное». Дошкольник начинает сопоставлять себя со сверстниками и значимыми взрослыми. В случае, если ребенок воспитывается в неполной семье, данное сопоставление может быть затруднено. С другой стороны, в этот возрастной период, наступает новый этап общения ребенка со сверстниками и стремлением занять определенное положение в детском коллективе. В поведении могут проявляться признаки кризиса семи лет: потеря детской непосредственности – между желанием и действием возникает переживание того, какое значение – это действие будет иметь для самого ребенка; манерничанье, при котором в поведении может наблюдаться нарочитость, непослушание; закрытость и отстраненность. По результатам исследований, неполная семья может стать одним из факторов усиления данных признаков. А.С. Подольский определяет ряд типичных осложнений, которые возникают у детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в неполных семьях: эмоциональная нестабильность, чувство одиночества, повышенная ранимость, болезненная реакция на оценочные суждения, возникновение чувства собственной неполноценности [45].

Для мальчиков особенно тяжелой является ситуация, в которой ребенок воспитывается только матерью, так как, в данном случае, отсутствует возможность проявления полоролевой идентификации. Е.А. Осипова выдвигает гипотезу о том, что в результате гиперопеки и тревожности со стороны матери у мальчиков велика вероятность проявления неуверенности

в себе, возникновение страхов, а у девочек наблюдаются расстройства истерического характера [56].

Помимо этого, ребенку, воспитывающемуся в неполной семье, свойственны проблемы в общении со сверстниками своего пола. У мальчиков могут наблюдаться формы протестного поведения, так как они пытаются утвердиться в мужской роли, компенсируя тем самым недостаток общения с отцом. Девочки могут негативно реагировать на сверстников мужского пола, сторониться совместных игр с ними, так как не видят перед собой примера общения матери с отцом.

В ситуации развода родителей, когда ребенок мог наблюдать семейные конфликты, данные чувства могут усугубляться. Привязанность к родителям, при враждебном отношении их друг к другу, может привести к непониманию ребенка собственных чувств и ощущений.

Для детей, воспитывающихся в полных семьях, характерны такие чувственные проявления, как сочувствие, участие. Они слабо выражают плаксивость, обидчивость, агрессивность. С другой стороны, дети из неполных семей более тревожны, обидчивы, невосприимчивы к оценочным суждениям [40].

В результате исследований Е.И. Изотовой было установлено, что более эмоционально благополучными ощущают себя дети, воспитывающиеся в полных семьях. Они в меньшей степени получают негативный эмоциональный опыт, чем дошкольник из неполных семей. В их поведении не наблюдается эмоциональной возбудимости или эмоциональной заторможенности. У таких детей в большей степени выражена способность к эмоциональному сопереживанию, лабильность различных эмоциональных состояний. С другой стороны, дошкольники из неполных семей, как правило, имеют негативный эмоциональный опыт. В поведении могут наблюдаться симптомы эмоциональной возбудимости или заторможенности. Эмоциональный фон, преимущественно, отрицательный или нейтральный.

Не все дети имеют представления об основных эмоциональных модальностях.

Негативное влияние на эмоциональное благополучие ребенка оказывает нарушение эмоциональных отношений в семье. Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, анализируя опыт детской психотерапии, выделяют два основных вида нарушений эмоционального отношения родителей к ребенку: неразвитость родительских чувств, характеризующаяся в поверхностном интересе родителей к жизни ребенка. Родители говорят, что их утомляют родительские обязанности. Причиной этому могут послужить особенности семейного воспитания самого родителя – холодность со стороны матери, равнодушие. Так же выделяют еще один вид нарушений эмоционального отношения к ребенку: сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола. Родитель относится к ребенку, руководствуясь не его личностными качествами, а теми, которые родитель считает необходимыми его полу – «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». При наличии предпочтения, например, женских качеств, может наблюдаться неосознанное неприятие ребенка мужского пола, и наоборот. По мере взросления, ребенок начинает ощущать это неприятие, что может привести к нарушениям полоролевой идентификации [23].

Н.Л. Кряжева утверждает, что эмоциональное состояние ребенка дошкольного возраста, в первую очередь, зависит от эмоциональной связи с матерью, которая начинается еще на этапе перинатального развития. Так же большую роль играет то, желанная ли была беременность, какие стрессы мать переживала в период беременности, какую родительскую установку мать имела на развитие ребенка. Так же Н.Л. Кряжева утверждает, что «успешно миновав кризис, во время которого и дети и взрослые чувствуют себя «на войне, как на войне», ребенок подходит к дошкольному периоду – периоду пробуждения и расцвета его познавательных, творческих, эмоциональных способностей» [18, с. 27].

В.М. Минаева в своих исследованиях говорит о связи нравственного развития с эмоциональной сферой. Любое взаимодействие не будет эффективным, если участник этого взаимодействия не способен, во-первых, понимать эмоции друг друга, во-вторых, управлять собственными эмоциями. Воспитание в неполной семье может послужить причиной эмоционального отвержения ребенка от родителя, так как часто одинокий родитель нацелен на удовлетворение, в первую очередь, материальных потребностей семьи [18].

По мнению Г.Г. Филипповой эмоциональное благополучие ребенка в раннем возрасте зависит от своевременного и качественного удовлетворения матерью биологических потребностей ребенка. В свою очередь некачественное выполнение матерью своих функций объекта влечения или ее недоступность, ведет к нарастанию напряжения потребностей и нарушению эмоционального состояния ребенка, что приводит к эмоциональной фрустрации и фрустрации удовольствия.

Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогических источников показал, что:

– по мнению А.Д. Кошелевой эмоциональное благополучие – это устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевую сферу и познавательную, отношения со сверстниками, стиль переживания стрессовых ситуаций. Эмоциональное неблагополучие – нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающей действительностью, доминирование отрицательных по содержанию эмоций, выраженная тревожность, чрезмерное проявление страхов;

– следует выделить критерии эмоционального благополучия: уровень отношения ребенка к самому себе, общий эмоциональный тонус, уровень тревожности;

– Ю.М. Миланич утверждает, что основными проблемами в развитии ребенка, связанными с фактом его воспитания в неполной семье являются нарушение полоролевой идентификации, развитие негармоничного стиля воспитания, нарушение эмоционального взаимодействия ребенка с родителями, что, как следствие, может влиять на эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста;

– по мнению психолога Е.И. Изотовой, ребенок старшего дошкольного возраста, воспитывающийся в неполной семье, может оказаться объектом психологического давления со стороны сверстников из полных семей, что, как правило, приводит к чувству неуверенности, а чаще, агрессивности и озлобленности. В связи с этим, может усложниться развитие чувства эмпатии, гуманистических и альтруистических качеств.

Таким образом, эмоциональное благополучие рассматривается в психологии как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на

особенности переживания, познавательную, эмоционально-волевою сферу, стиль переживания в стрессовых ситуациях в отношении со сверстниками. Эмоциональное неблагополучие выражается в таких проявлениях, как неадекватность эмоционального реагирования (неадекватная ситуации форма эмоционального реагирования ребенка, неадекватная ситуации интенсивность эмоционального реагирования); нестабильность эмоционального реагирования (частая смена эмоциональных реакций, преобладание неустойчивого настроения); наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность; наличие страхов, превышающих возрастную норму); доминирование отрицательных по содержанию эмоций (частое проявление печали, гнева, страха, преобладание сниженного настроения); преобладание заниженной самооценки (неуверенность в себе; повышенная ранимость, впечатлительность). Неполная семья отражается на развитии ребенка. Кроме того, один из негативных факторов в расторжении брака является то, что в связи с разводом, матерям приходится выполнять материнские и отцовские функции, что приводит к негармоничным стилям семейного воспитания и нарушению эмоционального воздействия матери и ребенка. Это в свою очередь отражается на развитии ребенка и его поведении, а также, приводит к эмоциональному неблагополучию. Психологами выявлена тенденция, согласно которой дети, растущие в неполных семьях, имеют менее благоприятную картину эмоционально-личностной сферы, чем их сверстники из полных семей. Особую проблемную группу представляют мальчики, живущие с одинокой матерью. Для них в большей степени, чем для девочек характерен сниженный эмоциональный тонус, трудности в процессе общения, чувство одиночества и отверженности, негативное самоощущение. Эти особенности можно считать достаточно устойчивыми характеристиками, отражающими специфику личностного развития детей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

2.1. Организация и методы исследования

Для подтверждения гипотезы исследования (мы предполагаем, что существуют особенности в проявлении эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей, а именно отличия в уровнях самооценки, тревожности и эмоционального тонуса) необходимо было провести эмпирическое исследование.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Красноярска. В исследовании приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста и их родители, из них: 20 детей из полных семей и 20 детей неполных семей.

Эмпирическое исследование включает в себя несколько этапов: подготовительный этап, основная задача которого – провести анализ научной литературы, а также сформулировать основные положения исследования, подобрать методы и методики исследования, выбрать базу для проведения исследования. На основном этапе необходимо провести сравнительное исследование эмоционального благополучия детей старшего возраста из полных и неполных семей. Заключительный этап включает в себя обработку, анализ и интерпретацию полученных в исследовании данных.

В исследовании мы опирались на критерии эмоционального благополучия, выделенные А.Д. Кошелевой:

- уровень отношения ребенка к самому себе;
- общий эмоциональный тонус;
- уровень тревожности [35].

Для исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие диагностические методики: методика определения самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур),

опросник «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка» для родителей (Н. Артюхиной), методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Исходя из показателей методик исследования, были выделены уровни эмоционального благополучия:

– высокий уровень характеризуется завышенной самооценкой, высоким эмоциональным тонусом ребенка, проявляющимся в легкой адаптации к новым условиям, активностью, инициативностью, широким кругом общения, а также низким уровнем тревожности;

– средний уровень характеризуется заниженной самооценкой, зависящей от мнения взрослого, узким кругом общения ребенка, проявлением нервозности, плаксивости, неумением управлять своими эмоциями, а также высоким уровнем тревожности в ситуации взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми;

– низкий уровень характеризуется низкой самооценкой, низким эмоциональным тонусом, который проявляется в агрессивных формах поведения, скованном общении со взрослыми и сверстниками, высоким уровнем тревожности.

Таким образом, были определены эмпирическая выборка исследования и методики исследования, которые соответствуют цели исследования, являются апробированными и распространенными.

2.2. Анализ результатов

С целью диагностики самооценки детей старшего дошкольного возраста, как одного из компонентов эмоционального благополучия, была использована методика «Лесенка» (В. Щур). По результатам диагностики, мы получили достоверные различия в уровнях самооценки детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей. Высокий уровень самооценки имеет 40% детей из полных семей, в то время как число детей из неполных семей с высоким уровнем самооценки составляет всего 10%. Высокий уровень самооценки подразумевает под собой завышенную и адекватную самооценку. Завышенная самооценка, то есть самооценка, при которой дети не задумываясь ставят себя на верхнюю ступень, чаще наблюдалась у детей из полных семей. Завышенная самооценка является нормой в старшем дошкольном возрасте, так как дети этого возраста еще не могут адекватно оценить себя и свои способности и, как правило, опираются на мнение родителей о себе. Дети из неполных семей, с высоким уровнем самооценки, во всех случаях оценивали себя адекватно, размышляли о том, почему он не может поставить себя на самую верхнюю ступень, колебались в выборе.

Большинство детей обеих исследуемых групп имеют средний уровень самооценки – 40% детей из полных семей и 60% детей из неполных семей. Средний уровень – это заниженная самооценка. Дети с заниженной самооценкой в большей степени опираются на мнение родителей о себе. Дети из полных семей, ставя себя на среднюю ступень лесенки, говорили, что так сказала бы о нем мама. Дети из неполных семей со средним уровнем самооценки, часто отказывались выполнять задание либо говорили, что не понимают, как его выполнять.

Низкий уровень самооценки имеют 20% детей из полных семей и 30% детей из неполных семей. Низкая самооценка характеризуется

неуверенностью в своем выборе. Дети из неполных семей чаще всего просто отказывались выполнять задание.

Исходя из результатов диагностики самооценки, можно сделать вывод, что самооценка детей из полных и неполных семей имеет достоверные различия в распределении уровней. В процессе проведения диагностик также наблюдались различия в поведении. Дети из неполных семей вели себя более замкнуто, неуверенно, чаще нехотя выполняли задание. Для выполнения задания им требовалось одобрение взрослого. Результаты исследования самооценки представлены на рисунке 1.

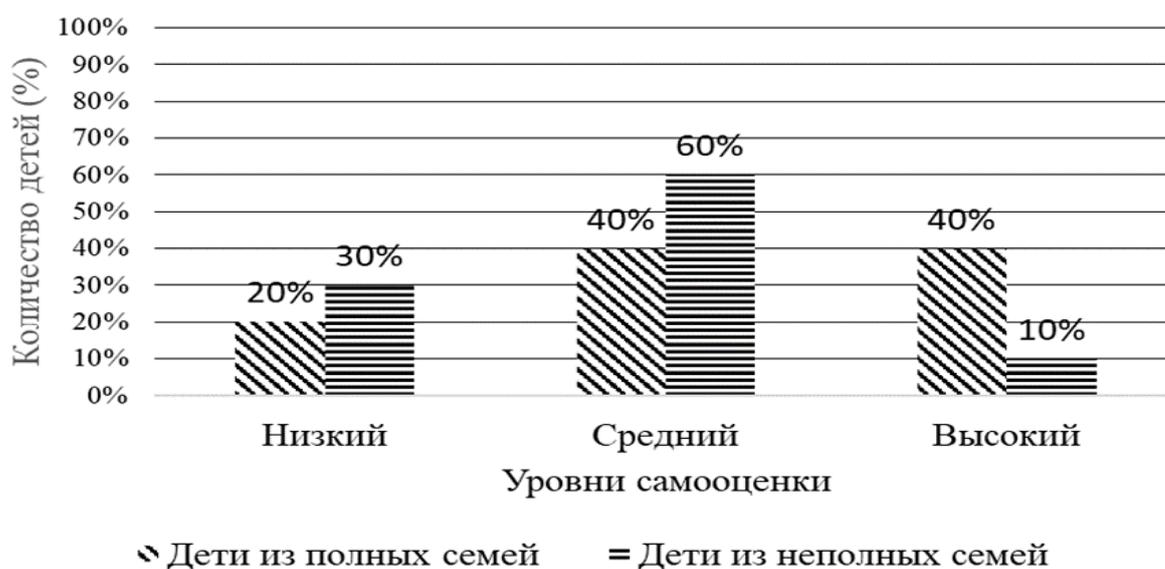


Рисунок 1. Результаты исследования самооценки детей старшего дошкольного возраста (Методика «Лесенка» В. Щур)

В таблице 1 указаны статистически значимые различия по компоненту «Самооценка» между группой «Дети из неполных семей» и группой «Дети из полных семей».

Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни
по методике «Лесенка» (В. Щур)

Название шкалы	Среднее значение в группе «Дети из неполных семей»	Среднее значение в группе «Дети из полных семей»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Самооценка	4.55	3.25	286	0.018*

*Примечание – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни статистически значимы при $p < 0,05$.

Для диагностики компонента «эмоциональный тонус» была выбрана методика «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка» (Н. Артюхина, А.М. Щетинина). Методика представляет собой опросный лист, предназначенный для родителей. По результатам диагностики мы получили значимые различия в распределении уровней эмоционального тонуса среди детей из полных и неполных семей. Высокий уровень эмоционального тонуса имеют 30% детей из полных семей и 15% детей из неполных семей. Дети с высоким эмоциональным тонусом быстро адаптируются к новому коллективу сверстников, легко вступают в контакт со взрослыми, редко проявляют капризы и упрямство. Большинство детей обеих групп испытуемых имеют средний уровень эмоционального тонуса. Такие дети, по мнению родителей, чаще жизнерадостны, чаще всего в ситуациях общения со сверстниками, часто проявляют сочувствие к окружающим. Дети из неполных семей со средним уровнем эмоционального тонуса неуверенно общаются со сверстниками и взрослыми, у них наблюдается страх нового. 45% детей из неполных семей имеют низкий уровень эмоционального тонуса, в то время как доля детей из полных семей с низким уровнем

эмоционального тонуса составляет всего 15%. Результаты исследования представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты исследования общего эмоционального тонуса детей старшего дошкольного возраста (опросник «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка»
Н. Артюхина, А.М. Щетинина)

Выявленные достоверные различия по компоненту «Эмоциональный тонус» между группой «Дети из неполных семей» и группой «Дети из полных семей» указаны в таблице 2.

Таблица 2
Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по опроснику «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка»
(Н. Артюхина, А.М. Щетинина)

Названия шкалы	Среднее значение в группе «Дети из неполных семей»	Среднее значение в группе «Дети из полных семей»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональный тонус	17.6	12.6	288.5	0.016*

*Примечание – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни статистически значимы при $p < 0,05$.

Для исследования компонента тревожности была использована методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Низкий уровень тревожности имеют 50% детей старшего дошкольного возраста из полных семей и 15% детей из неполных семей. Данный уровень характеризуется положительным выбором в большинстве представленных ситуаций (как в ситуациях взаимодействия со взрослыми, так и со сверстниками). Поведение детей с низким уровнем тревожности во время проведения диагностики отличалось спокойствием, четким пониманием инструкции, положительным настроением на работу. Средний уровень тревожности имеют 30% детей из полных семей и 40% детей из неполных семей. Средний уровень характеризуется тревожностью в ситуациях общения ребенка со сверстниками («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение»). Однако при ситуациях взаимодействия со взрослыми дети со средним уровнем тревожности, чаще всего, делали положительный выбор. Во время проведения диагностики детям со средним уровнем тревожности требовалось одобрение со стороны взрослого, задание не всегда правильно интерпретировалось, требовалось пояснение. 20% детей из полных семей и 45% детей из неполных семей имеют высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности характеризуется отрицательным выбором в большинстве представленных ситуаций. При исследовании дети с высоким уровнем тревожности часто не понимали суть задания, переспрашивали, сомневались в своем выборе. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

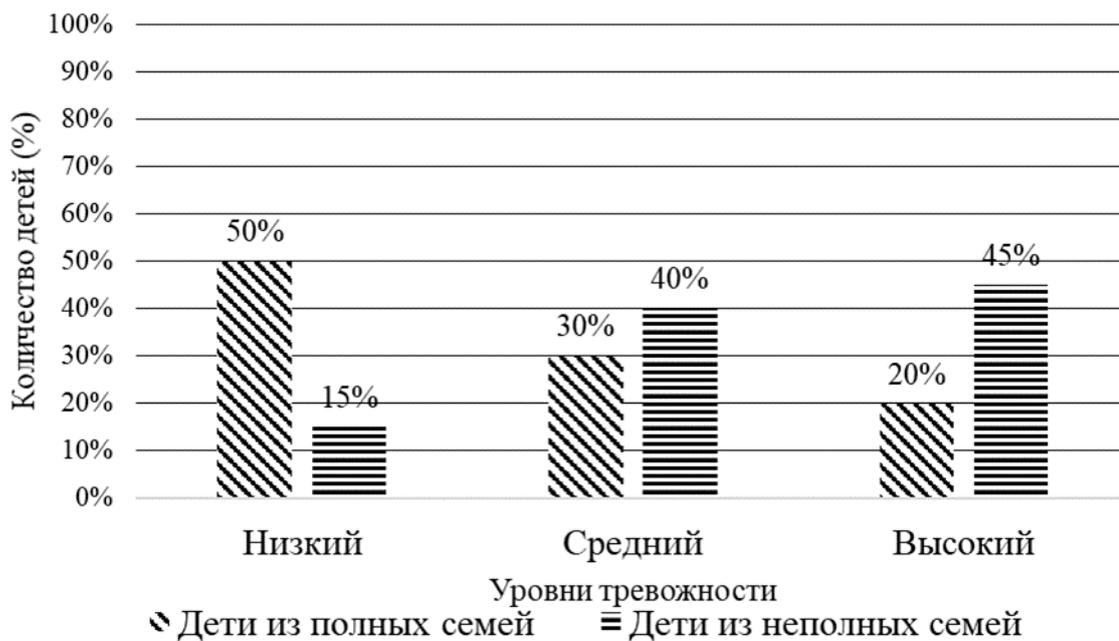


Рисунок 3. Результаты исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста (методика «Выбери нужное лицо»

Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Между группой «Дети из неполных семей» и группой «Дети из полных семей» существуют значимые различия по шкале «Уровень тревожности». Данные указаны в таблице 3.

Таблица 3

Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни
(по методике «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Название шкалы	Среднее значение в группе «Дети из неполных семей»	Среднее значение в группе «Дети из полных семей»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Тревожность	49.55	30.05	290.5	0.014*

*Примечание – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни статистически значимы при $p < 0,05$.

На рисунке 4 представлены обобщенные результаты исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей. Низкий уровень эмоционального благополучия имеют 40% детей из неполных семей и 5% детей из полных семей. Низкий уровень эмоционального благополучия характеризуется заниженной самооценкой. Самооценка таких детей в большей мере зависит от оценки родителей, они оценивают себя так, как взрослый оценивает их поступки. В поведении таких детей чаще наблюдается плаксивость, нервозность, нежелание заниматься какой-либо деятельностью со сверстниками. Высокий уровень тревожности также характерен для детей с низким уровнем эмоционального благополучия. Такие дети проявляют тревожность в ситуации взаимодействия со сверстниками, им трудно проявлять инициативу в общении. Средний уровень эмоционального благополучия имеют 55% детей из полных семей и 50% детей из неполных семей. Дети, имеющие средний уровень эмоционального благополучия оценивают себя так, как оценивает их взрослый. Также, наблюдаются проявления тревожности в ситуации взаимодействия со сверстниками и взрослыми: мимические проявления, навязчивые действия и т.д. Высокий уровень эмоционального благополучия имеют 40% детей из полных семей и 10% детей из неполных семей. Высокий уровень эмоционального благополучия характеризуется, в первую очередь, адекватной, с тенденцией к завышению, самооценкой. Дети с высоким уровнем эмоционального благополучия быстро адаптируются к новому коллективу сверстников, легко вступают в контакт со взрослыми, редко проявляют капризы и упрямство. В поведении таких детей не наблюдается проявлений тревожности.



Рисунок 4. Результаты исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Между группой «Дети из неполных семей» и группой «Дети из полных семей» существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное благополучие». Достоверность результатов диагностики обозначена в таблице 4.

Таблица 4

Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по результатам исследования эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

Название шкалы	Среднее значение в группе «Дети из неполных семей»	Среднее значение в группе «Дети из полных семей»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное благополучие	2.3	1.65	299	0.003*

*Примечание – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни статистически значимы при $p < 0,05$.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было выявлено, что дети старшего дошкольного возраста из неполных семей имеют отличия в проявлении эмоционального благополучия. Большинство дошкольников из неполных семей имеют низкий уровень самооценки, оценивают себя так, как оценивает их взрослый. Эмоциональный тонус таких детей снижен, они чаще проявляют агрессию, плаксивость, имеют проблемы в общении со сверстниками. Также, исходя из результатов диагностики дети старшего дошкольного возраста из неполных семей имеют высокий уровень тревожности. Таким образом, гипотеза нашего исследования о возможных различиях в эмоциональном благополучии детей старшего возраста из неполных и полных семей доказана.

2.3. Психолого-педагогическая программа по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Необходимость и актуальность разработки психолого-педагогической программы по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей обусловлена результатами диагностики.

Состояние здоровья детей дошкольного возраста является одним из главных направлений работы системы дошкольного образования. Основы здоровья, как психического, так и физического закладываются именно на этапе раннего и дошкольного детства. За последнее десятилетие число здоровых дошкольников уменьшилось в несколько раз. Это может быть связано с негативными тенденциями современного общества, такими как: ускоряющимся темпом жизни; постоянными изменениями окружающей среды; внедрениями инновационных технологий во все сферы жизни; информационными и физическими перегрузками, и т.д.

Одна из таких тенденций – возрастание количества неполных семей. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, число неполных семей в России за последнее время возросло до 35%. Большинство из них – матери-одиночки. Неполная семья может стать одним из факторов эмоционального неблагополучия ребенка, если функции семьи нарушены или выполняются в неполной мере. Эмоциональное неблагополучие, в свою очередь, приводит к появлению и развитию таких негативных свойств личности, как тревожность, агрессивность и т.д.

Актуальность данной программы так же выражается в том, что в последние годы особую значимость принимает гуманное отношение к личности ребенка, обеспечение его полноценного умственного и физического развития не в ущерб развитию психическому.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия является одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования и отражено в задачах Федерального государственного стандарта дошкольного образования. Но на фоне этих прогрессивных изменений на практике развитию эмоциональной сферы, эмоционального благополучия ребенка в дошкольном образовательном учреждении не уделяется достаточное внимание в отличие от познавательного, интеллектуального развития.

Основными принципами данной психолого-педагогической программы являются:

1. Единство диагностики и коррекции (Д.Б. Эльконин, И.В. Дубровина), который проявляется, во-первых, в целенаправленной комплексной диагностике, во-вторых, в постоянном контроле динамики развития.
2. Нормативность развития – взаимосвязь индивидуального варианта развития с возрастной нормой (Л.С. Выготский).
3. «Сверху вниз»: зона ближайшего развития обуславливает опережающий характер коррекционной работы (Л.С. Выготский).

4. Системность развития психологической деятельности, коррекционных, профилактических и развивающих задач - взаимосвязь развития различных сторон личности ребенка и неравномерность их развития.

5. Деятельностный принцип – коррекция и развитие осуществляется в деятельности (Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев).

Методологическое основание программы составляют теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о закономерностях развития детской психики; концептуальные положения о развитии эмоциональной сферы А.В. Запорожца; исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегудой, О.А. Шаграевой направленные на изучение социально обусловленной природы развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте.

Эмоционально – благополучный ребенок, это, прежде всего, ребенок, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и эмоциями и чувствами. Ключевым словом для описания эмоционального благополучия является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим.

В основе программы лежит понятие эмоционального благополучия, представленное А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильиной, Г.А. Свердловой, Е.П. Арнаутовой. Эмоциональное благополучие – это устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что на эмоциональное благополучие ребенка-дошкольника влияют: содержание и характер общения в семье (З.М. Богуславская, С.В. Корницкая, А.Г. Рузская и др.); общение с воспитателем (В.А. Горбачева, Т.Р. Каштанова, М.И. Лисина, В.Р. Лисина, Е.А. Панько, В.А. Петровский и

др.); отношения со сверстниками (Л.Н. Башлакова, Т.И. Ерофеева, А.А. Рояк и др.); деятельность и достижение успеха в ней (Р.С. Буре, Т.С. Комарова, Т.А. Репина, Р.Б. Стеркина и др.).

Основная роль в обеспечении эмоционального благополучия ребенка принадлежит членам семьи. В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие проявляется в адекватной самооценке, низкой тревожности, высоком эмоциональном тоне. Таким образом, при постоянной работе, направленной на формирование эмоционального благополучия детей можно достичь больших результатов в исправлении имеющихся эмоциональных проблем и их предупреждения.

Новизна психолого-педагогической программы заключается:

– в системности обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей через привлечение родителей к реализации программы;

– в оптимальном сочетании форм работы с родителями, детьми и с детско-родительской диадой.

Практическая значимость программы заключается в возможности использования разработанной программы психолого-педагогического обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей в работе психологов и педагогов дошкольных образовательных организаций.

Целью программы является обеспечение эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи:

1. Формирование адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

2. Повышение общего эмоционального тона детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

3. Коррекция повышенной тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

4. Просвещение родителей в вопросах эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

5. Привлечение родителей к реализации программы.

Срок реализации программы: 6 месяцев.

Количество занятий с детьми – 24, количество человек – 2 группы по 10 человек, частота встреч – 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия – 30 минут. Количество семинаров с родителями – 3. Количество детско-родительских тренингов – 2.

Программа включает в себя несколько организационных блоков. Первый блок – организация работы с родителями с целью привлечения их к психолого-педагогической работе по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Данный блок направлен на повышение компетентности родителей в вопросах эмоционального развития дошкольников. В рамках работы с родителями предполагается проведение семинаров, индивидуальных консультаций по запросу родителей, стендовые консультации, организация совместной деятельности родителей и детей через детско-родительские тренинги. Особое внимание уделяется организации детско-родительских тренингов. Семинары с родителями предполагали групповые дискуссии по актуальным для родителей проблемам, обсуждение различных точек зрения, игровое моделирование педагогических ситуаций, анализ родителями собственной воспитательной деятельности. Стендовая консультация предполагает разработку буклетов и информационных листов с информацией о эмоциональном развитии, эмоциональном благополучии детей старшего дошкольного возраста. Привлечение родителей к реализации программы является обязательным условием, так как важным компонентом обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей является гармонизация отношения внутри детско-родительской диады. Подробное содержание работы с родителями раскрыто в Приложениях Б, В.

Второй блок – организация работы с детьми. В рамках работы с детьми особое внимание уделяется системности проведения занятий, а также установления положительной эмоциональной обстановки на занятиях в рамках работы в группе. Данный блок включает в себя несколько тематических разделов: самооценка, общий эмоциональный тонус, тревожность. Работы по данным направлениям происходит неотрывно друг от друга, на каждом занятии затрагивается каждый из разделов. Занятия включают в себя следующие методические приемы: игровая терапия, психогимнастика, изотерапия, релаксационные упражнения, игры-драматизации. Подробная структура занятия прописана в таблице 5.

Таблица 5

Структура занятия

Этап	Цель	Используемые методы	Длительность
Вводный	Установление эмоционального контакта	Беседа Упражнения	5 минут
Основной	Повышение самооценки, обеспечение положительного эмоционального тонуса, снижение тревожности	Игровая терапия Психогимнастика Изотерапия Игры-драматизации.	15 минут
Заключительный	Снятие эмоционального и физического напряжения	Релаксационные упражнения Мимическая гимнастика	10 минут

Содержание этапов реализации программы указано в таблице 6.

Этапы реализации психолого-педагогической программы

Этап	Задачи этапа	Способ реализации
Организационный	Диагностика эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Просвещение родителей в вопросах эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.	Диагностика Семинар с родителями
Основной	Формирование адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Повышение общего эмоционального тонуса детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Коррекция повышенной тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.	Игровые занятия с детьми Детско-родительские тренинги.
Заключительный	Повторная диагностика эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей	Диагностика

Тематическое планирование по программе раскрыто в Приложении А.

Выводы по главе 2

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что дети старшего дошкольного возраста из неполных семей имеют отличия в проявлении эмоционального благополучия. Большинство дошкольников из неполных семей имеют низкий уровень самооценки, оценивают себя так, как оценивает их взрослый. Эмоциональный тонус таких детей снижен, они чаще проявляют агрессию, плаксивость, имеют проблемы в общении со сверстниками. Так же, исходя из результатов диагностики дети старшего дошкольного возраста из неполных семей имеют высокий уровень тревожности. Таким образом, гипотеза нашего исследования о возможных различиях в эмоциональном благополучии детей старшего возраста из неполных и полных семей доказана. В ходе диагностики нам удалось выделить уровни эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста:

– высокий уровень характеризуется завышенной самооценкой, высоким эмоциональным тонусом ребенка, проявляющимся в легкой адаптации к новым условиям, активностью, инициативностью, широким кругом общений, а также низким уровнем тревожности;

– средний уровень характеризуется заниженной самооценкой, зависящей от мнения взрослого, узким кругом общения ребенка, проявлением нервозности, плаксивости, неумением управлять своими эмоциями, а также высоким уровнем тревожности в ситуации взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми;

– низкий уровень характеризуется низкой самооценкой, низким эмоциональным тонусом, который проявляется в агрессивных формах поведения, скованном общении со взрослыми и сверстниками, высоким уровнем тревожности.

Таким образом, исходя из результатов диагностики была обусловлена необходимость разработки психолого-педагогической программы по

обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Программа состоит из двух рабочих блоков – организация работы с родителями и организация работы с детьми. Работа с родителями строится на основе привлечения их к реализации разработанной программы через семинары, консультации. Работа с детьми предполагает серию занятий, направленных на повышение самооценки, обеспечение положительного эмоционального тонуса, снижение тревожности. В рамках занятий использовались такие методы работы, как игровая терапия, изотерапия, релаксационные упражнения и др. Еще одна форма работы в рамках программы – детско-родительские тренинги, направленные на гармонизацию детско-родительских отношений. Программа включает в себя тематическое планирование занятий, конспекты семинаров с родителями и детско-родительских тренингов.

Таким образом, разработанная нами программа может быть использована в работе психологов и педагогов дошкольных образовательных организаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы исследовательской работы по теме эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста было выявлено противоречие между необходимостью оказания психолого-педагогической помощи детям старшего дошкольного возраста из неполной семьи и недостаточной разработанностью эффективных психолого-педагогических программ по обеспечению их эмоционального благополучия. Таким образом, была поставлена цель нашего исследования – выявить особенности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, а также разработать психолого-педагогическую программу по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ понятия эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть понятия семья, как один из факторов эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.
3. Выявить эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей.
4. Разработать психолого-педагогическую программу по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Объектом исследования является эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста. Предмет исследования – особенности эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

В ходе работы нами была выдвинута гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют особенности в проявлении эмоционального

благополучия детей старшего дошкольного возраста из полных и неполных семей, а именно отличия в уровнях самооценки, тревожности и эмоционального тонуса.

Для подтверждения данной гипотезы нами был проведен подробный теоретический анализ научных источников по проблеме эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста. Проанализировав психолого-педагогическую литературу было выяснено, что по мнению А.Д. Кошелевой эмоциональное благополучие – это устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения дошкольника к миру и влияющее на особенности переживаний, эмоционально-волевую сферу и познавательную, отношения со сверстниками, стиль переживания стрессовых ситуаций. Эмоциональное неблагополучие – нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающей действительностью, доминирование отрицательных по содержанию эмоций, выраженная тревожность, чрезмерное проявление страхов. Также были выделены критерии эмоционального благополучия: уровень отношения ребенка к самому себе, общий эмоциональный тонус, уровень тревожности. Опираясь на данные критерии, была проведена диагностика эмоционального благополучия детей старшего возраста из полных и неполных семей. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: методика определения самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур), опросник «Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка» для родителей (Н. Артюхиной), методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что дети старшего дошкольного возраста из неполных семей имеют отличия в проявлении эмоционального благополучия. Большинство дошкольников из неполных семей имеют низкий уровень самооценки, оценивают себя так, как оценивает их взрослый. Эмоциональный тонус таких детей снижен, они чаще

проявляют агрессию, плаксивость, имеют проблемы в общении со сверстниками. Также, исходя из результатов диагностики дети старшего дошкольного возраста из неполных семей, имеют высокий уровень тревожности. Таким образом, гипотеза нашего исследования о возможных различиях в эмоциональном благополучии детей старшего возраста из неполных и полных семей доказана.

Исходя из результатов диагностики, была обусловлена необходимость разработки психолого-педагогической программы по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Психолого-педагогическая программа направлена на работу, как с родителями, так и с детьми, а также с диадой родитель-ребенок. Были выделены этапы реализации программы, представлено подробное тематическое планирование деятельности. Разработанная программа психолого-педагогического обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей может быть использована в работе психологов и педагогов дошкольных образовательных организаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамян Л.А. Эмоциональное благополучие ребенка как основополагающий фактор развития личности. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний: дис. д-ра психол. наук. Одесса: Одесса, 1990. 297 с.
2. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М.: Скрипторий 2000, 2002. 80 с.
3. Андриюшкина, Е.Н, Рзынкина, М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Ростов н/Д.: Владос, 2007. 47 с.
4. Андерсон С. В. Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. М., 2016. №5 (6). С. 2–5.
5. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб: Речь, 2013. 288 с.
6. Арамачева Л.В. Психология семьи и семейное консультирование: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020. 164 с.
7. Бадулина О.И. Эмоциональное благополучие дошкольников. М.: Эконом-информ, 2002. 115 с.
8. Белогай К.Н. Эмпирическое исследование структуры родительского отношений // Психологическая наука и образование. М., 2008. № 4. С. 12–23
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 257 с.
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2010. 464 с.
11. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. Норма и отклонения. М.: Педагогика, 1990. 144 с.

12. Бурыкина М.Ю. Особенности эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, воспитывающихся в неполной семье женщин педагогов // Начальная школа плюс: до и после. 2009. М., № 11. С. 62–67.
13. Вайнер, М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников: учебно-методическое пособие. М.: Педагогическое общество России, 2006. 96 с.
14. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология развития человека. М.: Академ Проспект, 2014. 224 с.
15. Вологодина, К.А. Теоретические подходы к исследованию эмоционального благополучия в современной психологии. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. 184 с.
16. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
17. Гончарова Т.Н., Пожиткина Н.В., Осипова О.Г. Полоролевая идентификация в дошкольном возрасте // Современные научные исследования и инновации. 2012. М., № 6. С. 12-29.
18. Гиниятуллина, Э. Д. Развитие эмоционального интеллекта дошкольника // Психология и образование. М., 2019. № 2 (56). С. 9–11.
19. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2014. 160 с.
20. Данилова О.Ю. Проблема формирования эмоционального благополучия личности в психологической науке // Сибирский педагогический журнал. 2007. М., № 2. С.192–200.
21. Дементьева И. Р. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Социальные исследования. 2001. М., № 11 С. 108–118
22. Доманецкая, Л.В. Общение и эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста. Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2008. 18 с.
23. Дубовик Е.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, имеющих

высокий уровень тревожности. Психолого-педагогические условия реализации программ развития детей: сборник статей. Красноярск, 2015. С. 60–78.

24. Дубовик Е.Ю. и др. Семья как фактор развития личности ребенка дошкольного возраста: коллективная монография / КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. С. 30-52.

25. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Часть 2. М.: Владос, 2012. 49 с.

26. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1993. 192 с.

27. Зверева, О.Л., Ганичева, А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание. М.: Проспект, 1999. 308 с.

28. Иванова Е.В. Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста и жизнестойкость родителей // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. Кострома, 2020. Т. 26, № 1. С. 96–103.

29. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Издательство «Питер», 1999. 464 с.

30. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.

31. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. М.: Академия, 2004. 288 с.

32. Кобзарь М.А. Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста. Новокузнецк: Мир, 2016. 219 с.

33. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2003. 160 с.

34. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. М.: Академия, 2003. 176 с.

35. Кравченко Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования. М.: ФОРУМ, 2012. С. 58–104.

36. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для студ. сред. и высш. пед. учебн. заведений. М.: Академия, 2000. 232 с.
37. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М.: Генезис, 2000. С. 98.
38. Лазарева, Ю. В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста: // Научный диалог. М.: Академия, 2018. № 6. С. 251–264.
39. Лаптева Ю.А., Морозова И.С. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста // Кемерово. 2016. № 3. (67). КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnoy-sferyrebenka-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 22.05.2020).
40. Лисина, В.Р. Влияние общения воспитателя с ребенком пятого года жизни на его эмоциональное благополучие. М: МПГУ, 1994. 16с.
41. Миланич Ю.М. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста: дис. канд. психол. наук. СПб., Арис, 1998. 161с.
42. Николаева В.В., Байкенова А.Е., Шевченко В.Е. Особенности развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста // Актуальные проблемы современности: наука и общество. М., 2019. № 1 (22). С. 12-28.
43. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. М.: Речь, 2006. 213 с.
44. Осипова Е. А. Дети из нетипичных семей // Проблемы воспитания. М.,1999. № 2. С. 63–66.
45. Пасечник, Л. П. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. М., 2007. №9. С. 21-29.
46. Пожиткина Н.В., Савенок Д.А., Папушина А.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья // Психология, социология и педагогика. СПб.: Реноме. 2012. №6. 78 с.

47. Прихожан А. М. Психо-коррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога М.: Речь, 1990. 275 с.
48. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб: Питер. 2006. 296 с.
49. Савенкова, Т. Д. Развитие эмоционального интеллекта ребенка средствами игровой и художественной деятельности // Известия института педагогики и психологии образования. М.: Школа-Пресс, 2018. № 1. С. 100-113.
50. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии: Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 2002. 416 с.
51. Слободчиков И.М. Развитие личности ребенка от трех до пяти лет. М.: Генезис, 2014. 528 с.
52. Спиваковская А. С. Как быть родителями. М.: Педагогика, 1986. 123 с.
53. Строгова Н. А. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: ВЛАДОС, 2018. 90 с.
54. Филиппова Г.Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М.: Юрайт, 1999. 216 с.
55. Фрайфельд, И.В. Танцы как средство физического воспитания дошкольников // Теория и практика физической культуры. М.: ВЛАДОС, 2010. №3. С.58-61.
56. Фрайфельд, И.В. Формирование эмоционального благополучия у дошкольников 3-5 лет средствами физкультурно-оздоровительных занятий // Вестник Поморского университета. Сер. «Гуманитарные и социальные науки». М.: ВЛАДОС, 2009. №11. С. 275-281.
57. Целуйко В.М. психологические проблемы современной семьи. М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2003. 116 с.

58. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога: практикум Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 314 с.

59. Штефа, В. Н. Теоретическая модель развития эмоциональной сферы личности ребёнка старшего дошкольного возраста // Гуманитарный трактат. СПб., 2018. № 27. С. 7-9.

60. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2002. 656 с.

61. Hamilton M., Redmond G. Conceptualisation of social and emotional wellbeing for children and young people, and policy implications. Canberra: ARACY&AIHW, 2010. 75 p.

62. Scherer K.R. What are emotions? And how can they be measured? // Social Science Information. 2005. N 44 (4) P. 693–727.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тематическое планирование занятий по психолого-педагогической программе по обеспечению эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Занятие №1

Вводный этап. Упражнение «Невидимая нить». Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку. Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Основной этап. Упражнение «Незаконченные предложения». Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...» и др. **Упражнение «Солнышко».** Попросите детей нарисовать на бумаге солнышко. Никаких правил или ограничений у него нет, любое солнышко в любой части листа. Затем дети по очереди рассказывают о своем солнышке: какое оно? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Затем детям предлагаются вопросы: «А сейчас представь, что солнышко это ты. Какие у тебя есть хорошие качества?» Позвольте ребенку преувеличить свои достоинства, если ему так захотелось.

Заключительный этап. Упражнения «Лентяи». Дети ложатся на ковер. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно

отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ручки, отдыхают ножки. Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение, расслабленное тело, приятное тепло в душе.

Занятие №2

Вводный этап. Упражнение «Художник-фантазёр». Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать сюжет из предложенного стихотворения.

Далее педагог читает стихотворение, по ходу жестами изображая действия:

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски (движет рукой с воображаемой кистью).

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

И оранжевого цвета

От него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопушку

Нарисую ярко синим (движения, копирующие работу художника – «рисую» и «раскрашиваем»).

«Бац!» - и хлопнула как пушка (резкий взмах вверх кистью).

И пошёл зелёный ливень (прерывистые движения «кистью»).

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопушки,

А в траве лежит конфета (плавные, округлые движения «кистью»)

рисуем конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета (круговые движения «кистью», конфета растёт).

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,

По кусочку чтоб на всех (размашистые «крест-накрест» движения рукой).

Основной этап. Упражнение «Садовник». Педагог или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Упражнение «Выбери девочку». Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. Какая девочка бросила зайку?

Идет бычок качается, вздыхает на ходу: Ой, доска кончается, сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости. Какая девочка любит свою лошадку?

Заключительный этап. Упражнение «Паровозик». Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

Занятие №3

Вводный этап. Упражнение «Я и мое настроение». В этом упражнении можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...
Я горжусь тем, что...
Мне бывает грустно, когда...
Мне бывает страшно, когда...
Я злюсь, когда...
Я был удивлен, когда...
Когда меня обижают,
Я сержусь, если...
Однажды я испугался...

Основной этап. Упражнение «Угадай настроение». Дети садятся в круг. У педагога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

«Зеркало настроения». Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

Заключительный этап. Упражнение «Обними игрушку». Педагог вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

Вводный этап. Упражнение «Объятия». Педагог предлагает детям сесть в один большой круг. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия. Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие. После игры, задаются вопросы: Понравилась ли тебе игра? Почему хорошо обнимать других детей? Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает? Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

Основной этап. Упражнение «Говорящие предметы». В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

Заключительный этап. Упражнение «Надувала кошка мяч». Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар,
А котенок ей мешал:
Подошел и лапкой – топ!
А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» – «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Занятие №5

Вводный этап. Упражнение «Дракон кусает свой хвост». Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего – «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

Основной этап. Упражнение «Чернильные пятна и бабочки». Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Заключительный этап. Упражнение «Солнечный зайчик». Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Занятие №6

Вводный этап. Упражнение «Доброе животное». Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук – шаг вперед, стук – шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Основной этап. Упражнение «Царевна Несмеяна». С помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Заключительный этап. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля – стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю. Педагог подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Занятие № 7

Вводный этап. Упражнение «Ромашка с именем». Сделать аппликацию или рисунок с изображением ромашки. В центре цветка ребенок

пишет сам или с помощью педагога свое имя, а на лепестках – ласкательные производные от имени, семейные прозвища, как называют друзья. На лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего, пусть он наклеит бабочку.

Основной этап. Упражнение «Король». Ребята, кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности – это может принести? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? После выяснения мнения детей педагог предлагает им поиграть в игру, в которой каждый может побывать королем. При помощи считалки выбирается первый участник в роли короля, остальные дети становятся его слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может приказать, например, чтобы слуги ему кланялись, подавали питье, были у него на «посылках» и т.п. Когда приказы короля выполнены, по считалке выбирается другой исполнитель роли, за время игры в роли короля могут побывать 2-3 ребенка. Когда время правления последнего короля закончится, педагог проводит беседу, в которой обсуждает с детьми полученный ими опыт в игре. Дальнейшее обсуждение: Как ты чувствовал себя, когда был королем? Что тебе больше всего понравилось в этой роли? Легко ли было тебе отдавать приказы другим детям? Что ты чувствовал, когда был слугой? Легко ли тебе было выполнять желания короля? Когда королем был Вова (Егор), он был для тебя добрым или злым королем? Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Заключительный этап. Упражнение «Апельсин». Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем

апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

Занятие № 8

Вводный этап. Упражнение «Настроение и походка». Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек».

Основной этап. Упражнение «Раздувание краски». Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

Заключительный этап. Упражнение «Муха». Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Занятие № 9

Вводный этап. Упражнение «Мой подарок для тебя!». Ведущий распределяет детей на пары и говорит: «Возьмите за руки партнера. Подумайте, что бы вы подарили друг другу. Почему именно этот подарок? Нарисуйте свой подарок и подарите».

Основной этап. Упражнение «Незаконченные предложения». Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...» и др.

Заключительный этап. Упражнение «Счастливый танец». «Придумай свой танец, когда ты чувствуешь радость». Присутствующие дети или родители тоже танцуют, стараясь повторить движения ребенка. Потом солист меняется местами с кем-то другим.

Занятие № 10

Вводный этап. «А у соседа тоже!». Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

Основной этап. Упражнение «Зеркало». Выбирается водящий, остальные дети – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движение. Взрослый следит за правильностью отражения.

Заключительный этап. Упражнение «Я – лев». Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например, «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

Занятие № 11

Вводный этап. Упражнение «Комплименты». Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Основной этап. Упражнение «Скульптура». Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен;

ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую нет.

Заключительный этап. Упражнение «Клеевой дождик». «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

Занятие № 12

Вводный этап. Упражнение «Волшебный мешок». Перед проведением игры ребенка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребенку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него сложить все свои ненужные чувства, например, гнев, обиду, злость, страх и т.д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. Затем психолог завязывает мешочек и предлагает ребенку выбросить его в мусорный ящик. То же может проделать и психолог со своими чувствами.

Основной этап. Упражнение «Групповое рисование по кругу». На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается

первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Заключительный этап. Упражнение «Похвалилки». Дети сидят в кругу. Каждый ребенок вспоминает какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в детском саду» или «Однажды я быстро выполнил задание» и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Занятие №13

Вводный этап. Упражнение «Невидимая нить». Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку. Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Основной этап. Упражнение «Театр масок». Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например,

покажите, как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. Замрите! Спасибо! А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились! Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например, так: все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы! Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!

Заключительный этап. Упражнение «Обними игрушку». Педагог вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например - куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

Занятие №14

Вводный этап. Упражнение «Дракон кусает свой хвост». Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок –

это голова дракона, последний – кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего – «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

Основной этап. Упражнение «Чернильные пятна и бабочки». Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Заключительный этап. Упражнения «Лентяи». Дети ложатся на ковер. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ручки, отдыхают ножки. Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Занятие №15

Вводный этап. Упражнение «Настроение и походка». Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек.

Основной этап. Упражнение «Раздувание краски». Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую

трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развеять его. **Упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»**

Инструкция: Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните... Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним... Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным - так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка. Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства. Ты как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладони. Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги. Вопросы для обсуждения: Когда ты был напряженным? Когда ты был расслабленным? Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться? Почему каждый

ребенок не похож на других, уникален. Почему ты сам ни на кого похож? Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Заключительный этап. Упражнение «Стирка». Стираем белье (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку. Отжимаем белье (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз. Вешаем белье (исходное положение – полуприсест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево. Прикрепляем белье (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест. Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево. Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу. Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

Занятие №16

Вводный этап. Упражнение «Объятия». Педагог предлагает детям сесть в один большой круг. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-

нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможет превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия. Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие. После игры, задаются вопросы: Понравилась ли тебе игра? Почему хорошо обнимать других детей? Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает? Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

Основной этап. Упражнение «Говорящие предметы». В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

Заключительный этап. Упражнение «Надувала кошка мяч». Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар,
А котенок ей мешал:
Подошел и лапкой – топ!
А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» – «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Занятие №17

Вводный этап. Упражнение «Художник-фантазёр». Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой нарисовать сюжет из предложенного стихотворения. Далее педагог читает стихотворение:

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски (движет рукой с воображаемой кистью).

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения
воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

И оранжевого цвета

От него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопушку

Нарисую ярко синим (движения, копирующие работу художника –
«рисуем» и «раскрашиваем»).

«Бац!» - и хлопнула как пушка (резкий взмах вверх кистью).

И пошёл зелёный ливень (прерывистые движения «кистью»).

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопушки,

А в траве лежит конфета (плавные, округлые движения «кистью»
рисую конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета (круговые движения «кистью», конфета
растёт).

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,

По кусочку чтоб на всех (размашистые «крест-накрест» движения
рукой).

Основной этап. Упражнение «Делаем домики». Каждый ребенок получает белый лист бумаги и трафарет домика. Трафарет накладывается на лист. Затем дети выбирают себе гуашевые краски. Цветовые предпочтения, как известно из психологии, часто отражают эмоциональное состояние ребенка – и сиюминутное, и то, которое является устойчивым фоном его жизни. Здесь необходимо обратить внимание на то, какие баночки с краской оказались перед ребенком. С помощью жесткой кисти методом набрызга или можно просто кистью ребенок покрывает поверхность бумажного листа, включая наложенный на него домик. Этот способ привлекателен для детей в силу своей нетрадиционности: обычно брызгать краской не разрешают. Это есть своего рода эмоциональная разрядка, снимающая зажимы, раскрепощающая детей. Затем трафарет с листа бумаги убирают. Это белое пятно вырезают. В результате получается окошко интересной формы. Можно просто вырезать домик, уже покрашенный. Игра «Почему ты такой?» Все дети становятся в круг и закрывают лицо домиками – смотрят в окошки. Педагог спрашивает у детей: Домик, домик! Почему ты такой яркий, веселый, задумчивый, грустный и т. д.? Ребенок должен дать какое-нибудь объяснение. Например, потому что у меня сегодня день рождения. Потому что я болел. Потому что мама уехала и т. п. Порой очень важно назвать словами, то, что с тобой происходит. Казалось бы, что в этом такого? Но словесная форма позволяет создать некоторую дистанцию между переживанием и ребенком. А дистанция, некоторая степень отстраненности – условие обретения спокойствия, равновесия. Радостные события – не исключение. Они тоже могут вызвать эмоциональное перенапряжение.

«Соседний дом» Дети, сидя за столами, выкладывают из домиков улицу. Педагог спрашивает: Покажи домик, который стоит слева (справа) от твоего. Каким он тебе кажется? Ребенок описывает свои впечатления от соседнего дома. Как ты думаешь, почему этот домик такой? Что может происходить внутри? Ребенок придумывает версии, объясняет свои впечатления. Это

игровое упражнение в метаморфической форме учит ребенка понимать другого.

Заключительный этап. Упражнение «Драка». Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

Занятие №18

Вводный этап. Упражнение «Ласковое имя». «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадёт, называет одно или несколько своих ласковых имён».

Основной этап. Упражнение «Садовник». Педагог или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Упражнение «Выбери девочку». Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто. Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. Какая девочка бросила зайку? Идет бычок качается, вздыхает на ходу: Ой, доска кончается, сейчас я упаду. Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший. Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости. Какая девочка любит свою лошадку?

Заключительный этап. Упражнение «Воздушный шарик». Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух,

поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Занятие №19

Вводный этап. Упражнение «Корабль и ветер». Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

Основной этап. Упражнение «Чернильные пятна и бабочки». Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Заключительный этап. Упражнение «Массажист». Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на плечи друг другу, и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом, с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Занятие №20

Вводный этап. Упражнение «Эстафета дружбы». Необходимо взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог:

«Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет нас всё занятие».

Основной этап. Упражнение «Угадай настроение». Дети садятся в круг. У педагога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

«Зеркало настроения». Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

Заключительный этап. Упражнение «Насос и мяч». Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком с. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук с, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго с выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком ш. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Вводный этап. Упражнение «Доброе животное». Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук – шаг вперед, стук – шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Основной этап. Упражнение «Царевна Несмеяна». С помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Заключительный этап. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля – стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю. Педагог подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Занятие №22

Вводный этап. Упражнение «Я могу». Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе

что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

Основной этап. Упражнение «Садовник». Педагог или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Упражнение «Выбери девочку». Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто. Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. Какая девочка бросила зайку? Идет бычок качается, вздыхает на ходу: Ой, доска кончается, сейчас я упаду. Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший. Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости. Какая девочка любит свою лошадку?

Заключительный этап. Упражнение «Паровозик». Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

Занятие №23

Вводный этап. Упражнение «Три волшебных стула». Перед группой устанавливаются три стула: справа – стул похвалы, слева – стул порицаний, а на средний стул садится ребенок (но можно его использовать как стул вопросов об интересах, характере ребенка). Если дети хвалят сидящего на среднем стуле ребенка, т.е. говорят, что им нравится – в его внешности, манере поведения, поступках, то кладут фишку на стул похвалы. На стул порицания «кладут» критические замечания. Но критиковать нужно осторожно, т.к. критика должна помочь ребенку стать лучше, помочь адекватно оценивать себя, а не нанести вред, обидеть ребенка.

Основной этап. Упражнение «Солнышко». Попросите детей нарисовать на бумаге солнышко. Никаких правил или ограничений у него нет – любое солнышко в любой части листа. Затем дети по очереди рассказывают о своем солнышке: какое оно? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Затем детям предлагаются вопросы: «А сейчас представь, что солнышко — это ты. Какие у тебя есть хорошие качества?» Позвольте ребенку преувеличить свои достоинства, если ему так захотелось.

Заключительный этап. Упражнение «Передача чувств». Ребёнку даётся задание передать «по цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано и совпадает ли оно с их состоянием на данный момент.

Занятие №24

Вводный этап. Упражнение «Невидимая нить». Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ни на ниточку. Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Основной этап. Упражнение «Я смелый». Дети рисуют себя смелыми в тот момент, когда, например, помогали кому-либо, либо совершали что-либо (в зависимости от поступка). Далее идет рисование на заданную тему. После чего происходит обсуждение

Заключительный этап. Упражнение «Насос и мяч». Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена

(мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком с. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук с, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго с выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком ш. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Конспект семинара для родителей «Эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста»

Семинар № 1 «Самооценка и эмоциональное благополучие»

Цель: повышение компетентности родителей в вопросах самооценки детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями развития самооценки детей старшего дошкольного возраста.
2. Развивать способности родителей к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми.
3. Показать способы формирования адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Материал и оборудование: стулья по количеству участников, бейджи, игрушка для проведения рефлексии, напечатанные фразы, ватман, фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада сегодня всех вас видеть. И для начала я бы хотела с вами познакомиться.

Упражнение «Эпитет на первую букву имени»

Цель - знакомство, снятие напряжения.

Каждый участник называет свое имя и называет на первую букву имени эпитет, обозначающий какое-то качество ему присущее.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о самооценки и о том, как важно ее формирование у детей. **Теоретический материал.** Не секрет, что уверенность в себе является самым важным ключом к достижению успеха в жизни. Уверенность в себе – это то, что чувствует человек, воспринимая самого себя, это его положительная оценка своих способностей и возможностей. Уверенность в себе влияет на то, как человек действует

публично, на людях. Также она четко отражает поступки и поведение человека. Здоровое чувство уверенности в себе играет важную роль в формировании личности. Положительное развитие чувства уверенности в себе напрямую влияет на степень счастья человека. Чувство уверенности в себе – практически то же самое, что высокая самооценка, отсутствие чувства уверенности в себе практически то же самое, что низкая самооценка. Позитивная самооценка помогает ребенку добиваться своих стремлений и целей в жизни. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, от неё зависит степень трудности целей, которые он ставит перед собой. Самооценку рассматривают как адекватную/неадекватную, т. е. соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню – завышенному, высокому, среднему, низкому. Слишком высокая и слишком низкая самооценка могут стать источником конфликтов личности, которые могут проявляться по-разному. Завышенная самооценка – это восприятие собственной личности на более высоком уровне по сравнению с реальностью. Адекватная, «оптимальная самооценка», к которой относят следующие уровни: средний и высокий – это максимально объективное и реальное оценивание собственной личности, восприятие ее такой, какая она есть: не лучше, и не хуже. Низкая самооценка (заниженная самооценка) – это приращение себе, своей личности более низких оценок и характеристик, чем они есть на самом деле. Как и почему формируется та или иная самооценка? Начало формирования самооценки выпадает на дошкольный период. В детстве круг общения ребёнка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребёнка. В подростковом возрасте появляется стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. Под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности. Сейчас я хочу вам показать какую роль родители играют в формировании самооценки ежедневно.

Упражнение «Коридор»

Цель - формирование у членов группы установки понимания своего ребенка, переживание как положительных, так и отрицательных эмоций.

Участники выстраиваются в коридор, друг напротив друга. Одной колонне раздаются карточки с фразами негативного характера, другой – фразы позитивного характера. Выбирается участник, который в роли ребенка проходит через этот коридор и слушает сначала одну колонну, потом другую. Рефлексия. Какого было проходить через коридор? Какие чувства вы испытывали? Какие фразы лучше запоминаются?

А теперь давайте вместе попробуем придумать какими способами родители могут помочь сформировать адекватную самооценку у ребенка. Тезисно запишем на ватмане.

Упражнение «Ступеньки»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Для того чтобы определить уровень самооценки, совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из способов: у Вас нарисованы колонки ячеек с разными качествами. На верхних ячейках расположены положительные качества. На нижних ячейках расположены отрицательные качества. Чем выше ячейка, тем ярче выражено положительное качество, чем ниже – тем ярче выражено отрицательное. Подумайте, где Ваше место в каждой колонке в данный момент и отметьте эту ячейку.

Ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена;
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна;
- 8-10 ступенька – самооценка завышена.

Если по результатам теста ваш ребенок оказался на одной из 3 верхних ступеней, не торопитесь с выводами. Его оценка может оказаться вполне обоснованной и адекватной. Если вам кажется, что достижения вашего ребёнка объективны, если ребёнок с уважением относится к окружающим, не смотрит на своих сверстников свысока, то нет причин для волнения. Но если

вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, ставит себя выше своих одноклассников, то следует предоставить ребёнку возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где исключительность ребёнка необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых ребёнок будет винить только себя – это лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости. Понаблюдайте за своим ребенком. Если его поведение меняется в соответствие со сложившейся ситуацией, если самооценка повышается при успехе и понижается при неудаче, то есть перспектива развития позитивной самооценки.

Рефлексия. Расскажите, что полезного вы сегодня узнали? С какими чувствами будете уходить? Какой опыт вы получили в процессе нашей сегодняшней работы?

Семинар №2 «Эмоциональный тонус и эмоциональное благополучие»

Цель - повышение компетентности родителей по вопросам развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста;
2. Развивать способности родителей к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми;
3. Показать, как с помощью игровых упражнений развивать умение выражать собственные эмоции и понимать эмоции других, умение снижать эмоциональное и мышечное напряжение, умение регулировать свое состояние и поведение.

Материалы и оборудование: бумага для индивидуальных записей, маркеры, ручки, карандаши, видеоаппаратура.

Знакомство на конфетах. Ведущий на большом блюде выносит много разных конфет в разноцветных фантиках, различной формы: «Выберите, пожалуйста, ту конфету, которая отражает Ваше настроение и эмоции в

данный момент». В процессе презентации своего настроения и эмоций «здесь и сейчас» происходит знакомство участников тренинга. Участникам разрешается задавать вопросы, шутить и есть конфеты после окончания игры. Тот, кто конфеты не ест, в завершение игры может возвратить свою не съеденную конфету на блюдо или оставить её себе на память.

Введение в тему. Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений. В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников. Однако, как справедливо отмечали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование двух систем – интеллекта и эмоциональной сферы – может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности.

Упражнение «Бабочки»

Цель: Помочь родителям через собственные ощущения понять, что чувствует ребёнок в той или иной ситуации.

Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребёнком.

Ситуация № 1. «Дети» выходят за дверь. «Взрослым» дается задание не обращать внимания на обращения к ним детей. «Дети» должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!»

Ситуация № 2. «Дети» выходят за дверь. «Взрослым» дается задание со вниманием отнестись к ребенку. «Дети» должны подбежать к своему

взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!»).

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
2. Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?
3. Какие чувства испытывали «дети» во втором случае?
4. Какие чувства испытывали «взрослые» во втором случае?

Игра «Продолжи фразу»

Цель: Развитие умения выражать собственные эмоции.

Участники передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации бывают такими: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», и т.д.

Игра «Тренируем эмоции»

Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Ведущий предлагает потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

Примеры заданий:

- улыбнитесь как кот на солнышке;
- улыбнитесь как счастливая мама;
- покажите, как рассердился ребенок, у которого отобрали игрушку;
- покажите, как испугался заяц, который увидел волка;
- покажите, как испугался котенок, на которого лает собака;
- удивитесь как лисенок, который впервые увидел снег;
- огорчитесь, как белка, которая забыла, куда спрятала орех;
- расстройтесь, как ослик, который потерял хвост;
- порадуйтесь как Карлсон, который задумал пошалить и т.д.

Участники по очереди вытягивают из мешочка / коробочки задания и выполняют их.

Игра «Найди и определи эмоции»

Цель: Научиться определять эмоции.

Ведущий выбирает и показывает мультфильм, в котором герои часто выражают разнообразные эмоции. Группа делится на команды по 3-4 человека. Участникам дается задание в процессе просмотра мультфильма найти и определить как можно больше эмоциональных состояний.

Между командами проводится соревнование. Побеждает команда, отметившая наибольшее количество эмоций у героев мультфильма.

Рефлексия. Ощущения и впечатления о проделанной работе.

Семинар №3. «Тревожность и эмоциональное благополучие»

Цель - повышение компетентности родителей по вопросам тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями повышенной тревожности детей дошкольного возраста;
2. Развивать способности родителей к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми;
3. Показать, как с помощью игровых упражнений способствовать снижению повышенной тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить тему тревожности детей дошкольного возраста. В современном обществе с каждым днем увеличивается количество тревожных детей, которые существенно отличаются от своих сверстников повышенным беспокойством, неуверенностью в себе и эмоциональной неустойчивостью. Именно в дошкольном возрасте отмечается рост количества детей с высоким уровнем тревожности, что создаёт угрозу психическому здоровью личности ребёнка. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические

проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или на занятии. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности. Каждый из нас испытывал тревогу в детстве, расскажите по поводу чего вы испытывали тревогу.

Игровое упражнение «Расскажи ...». (по кругу передается мяч, родители рассказывают о тревоге, которую они испытывали в детстве). Вопрос к родителям: «Как вы считаете, человек должен иметь определённый уровень тревожности? Для чего?». Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Остановимся на причинах возникновения тревожности:

- свойства нервной систем и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов;
- индивидуальные особенности детей и их личностные качества;
- сложности в период кризиса 3-х лет;
- нестабильная семейная ситуация;
- авторитарность;
- жесткие чрезмерные требования;
- неумение или нежелание показать ребенку свою любовь, холодность;

– сильный испуг, стресс или аффективная ситуация.

Портрет тревожного ребёнка (по кругу передается силуэт тревожного ребенка: на обратной стороне силуэта находится кармашек, из которого родители достают листочки с описанием «портрета тревожного ребенка», зачитывают):

- ребенок привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи;
- ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты;
- у тревожного ребенка серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза;
- на стуле, как правило, он сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шумит, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих;
- бывает он избегает контактов со сверстниками и взрослыми;
- малоинициативен, замкнут;
- при общении такой ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены;
- характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание; Во время проявления тревоги он часто ощущает сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение;
- часто такой ребенок имеет склонность к вредным привычкам невротического характера: грызет ногти, сосет пальцы, выдергивает волосы, занимается онанизмом – манипуляция с собственным телом снижает у него эмоциональное напряжение, успокаивает;
- постоянное беспокойство (тревожного ребенка отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия; Часто они ожидают самого худшего);
- ребенок чувствует себя беспомощным, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности;

– у него высокие требования к себе, он очень самокритичен.

Упражнение «Письмо моему ребенку» (родителям предлагается написать письмо своему ребенку, похвалить его (например, мой ребенок воспитанный, потому что...))

Упражнение «Театр масок» (родителям предлагается посетить «Театр масок», где все берут на себя роль артистов, изображая лица сказочных персонажей, а фотограф «фотографирует»). Для улучшения качества общения тревожных детей необходимо установление теплых доверительных отношений с ним, тем самым мы сможем создать лучшую основу для полноценного развития личности. Имейте в виду, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих мероприятий. Можно существенно снизить тревожность ребенка, если мы все вместе будем соблюдать эти рекомендации.

Конспект детско-родительских тренингов

Тренинг №1

Цель - гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Создать условия для эмоционального сближения членов семьи.
2. Расширить возможности понимания своего ребенка.
3. Выработать новые навыки взаимодействия с ребенком.
4. Сформировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

Материалы и оборудование: ковёр, магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, юнгианская песочница, наполненная песком, палочки, кисти для песка, влажные салфетки, листы А4 или А3 по количеству детей, карандаши, краски, кисти.

1.Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Психолог: Теплые лучики солнца упали на землю и согрели в земле семечко (родители поглаживают своего ребёнка по голове, плечам). Из семечка проклюнулся росточек. Солнышко, тёплыми лучиками гладит и ласкает маленький росточек. Из росточка вырос прекрасный цветок (дети поднимаются «растут», родители вместе с ними, продолжая поглаживания). Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету головку, тянется к солнышку. Все движения выполняются под спокойную музыку.

2.Упражнение «Ветерок» Дети и родители сидят в кругу Психолог: Прилетел к нам ветерок и прошептал наши имена. Дети и взрослые по очереди шёпотом называют своё имя – как могут к ним обращаться во время занятия остальные члены группы.

3.Упражнение «Что я люблю?» Дети и родители сидят в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть, чем любит заниматься и т. д.

4.Упражнение «Качели» Родители с детьми сидят в парах. Ребёнок становится в позу эмбриона, родитель его раскачивает. Далее меняются. Обсуждение: дети и родители рассказывают, в какой роли им больше понравилось быть, какие чувства при этом испытывали.

5.Упражнение «Закончи предложение» Дети и взрослые сидят в кругу. Все по очереди заканчивают следующие предложения: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

6.Упражнение «Ласковые ручки» Дети и взрослые разбиваются на пары. Родители рисуют на спине своего ребёнка различные предметы, геометрические фигуры. Ребёнок должен угадать, что нарисовано. Затем меняются местами. Дети рисуют фигуры на спине родителя. По окончании анализируются чувства и ощущения.

7.Упражнение «Ладонки» Рука родителя закопана в песке в замысловатом положении. Ребёнок должен откопать руку, стараясь не дотрагиваться до неё. Можно действовать руками, сдувать песок, помогать тонкой палочкой. Затем ребёнок закапывает свою руку, родитель аккуратно откапывает её.

8.Упражнение «Доверяющее падение» Родитель встаёт напротив своего ребёнка и подставляет руки. Ребёнок поворачивается спиной и падает на вытянутые руки родителя.

9.Игра «Комплименты» Ребёнок и родитель садятся напротив друг друга и берутся за руки. Глядя в глаза ребёнка, родитель говорит: «Мне нравится в тебе....». Ребёнок кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем ребёнок говорит своему родителю: «Мне нравится в тебе....». Так они меняются несколько раз.

Цель: гармонизация детско-родительских отношений, укрепление эмоциональных связей между родителями детьми.

Задачи:

1. Укрепление эмоциональной связи между ребенком и родителем
2. Обучение родителей эффективному общению с ребенком.
3. Способствовать адекватному восприятию родителем ребенка
4. Способствовать развитию и подкреплению положительной самооценки ребенка в семье.
5. Развитие эмпатийного восприятия ребенка.
6. Обучение участников выражению чувств и эмоционального состояния.
7. Коррекция и укрепление детско-родительских связей.

Приветствие. Дети и родители садятся в круг. Ведущий бросает мяч кому-нибудь из участников, предлагает назвать свое имя и показать любимым жестом отношение с родителями (если мяч оказывается у детей), свое отношение к детям (если мяч оказывается у родителя).

Обсуждение. Какие эмоции вы испытываете при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Как мы знаем своих детей?» Родителям предлагается заполнить таблицу. После того как родители заполнили таблиц, им выдаются реальные ответы их детей.

Обсуждение. Совпали ли ответы ваши и ваших детей? Было то, что вас удивило, или чего вы не знали? Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения? Вопросы: Любимое, нелюбимое животное? Любимое, нелюбимое блюдо? Любимая сказка, нелюбимая сказка? Любимый, нелюбимый цвет? Доброго волшебника я бы попросил(а) о...? Больше всего на свете я мечтаю о...?

Упражнение «Если бы я была мамой...» Упражнение проводится в кругу. Ведущий обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, они на миг стали детьми – дочками и

сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем он передает мяч по кругу, и просит взрослых сказать, чтобы они хотели делать в этой ситуации или иметь и т.д., например, «Если бы я была дочкой, я бы читала книги целый день». Если сидящий рядом ребенок захотел маму спросить о чем-то, то он может это сделать, например: «И ночью?». Мама отвечает одним предложением. Затем педагог-психолог просит детей ответить на вопрос, чтобы они хотели делать, если бы они были мамами и папами. Дети высказываются.

Упражнение «Моя сказка». Педагог предлагает участникам нарисовать себя, затем родителей (если это ребенок), детей (если это родители) в образе сказочных персонажей. Затем дети объединяются с детьми, а родители с родителями и рассказывают, кем они представляют себя и других. И есть ли сюжет в этой сказке, или это герои разных сказок и оно между собой никак не взаимосвязаны.

Обсуждение: Что оказалось для вас особенно ценным в этом упражнении?

Психогимнастика «Солнышко и тучки». (Проводится под музыку) Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться. Потому что разморило на солнышке. Повторить 2-3 раза.

Игра «Похвали» Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал, или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ нужно начинать словами: «Однажды я ...» Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: «Я рада...» или «Мне приятно...» Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

Обсуждение. Легко ли вам было хвалить? Часто ли вы хвалите своих детей? Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

Упражнение «Рисунки одним карандашом». Каждый ребенок садится за стол рядом со взрослым. На двоих дается один большой лист бумаги и карандаш. По команде ведущего ребенок и родитель берут один на всех карандаш и одновременно рисуют картину. Разговаривать и обсуждать ход работы нельзя. Все надо делать молча. Затем картины с комментариями художников демонстрируются в группе.

Обсуждение. Что вам особенно понравилось? Что можно было сделать лучше?

Упражнение «Яйцо». Мама играет роль скорлупы, а ребенок – цыпленок. Ребенок сидит на ковре, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама сидит сзади и обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка. Психолог: «Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой-нет, не пришло еще время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко начало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесно... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает – ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленочек. Она крепко держит, но цыпленок не сдается, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже показалась головка, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не справляется –она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке».

Обсуждение. Какое чувство у вас вызвало это упражнение? Что сейчас вы ощущаете в теле?

Упражнение «Создание семейного коллажа». Психолог объясняет, что такое коллаж и предлагает составить коллаж который, который бы представлял вашу семью, ваши мечты, ваши радости и печали и т.д. По

окончании работы семейные коллажи демонстрируются, и каждая семья совместно с ребенком рассказывает про свой коллаж.

Обсуждение. Что было в этом упражнении ценным для вас?

Релаксация «Радуга» (под музыку «Звуки природы»). Лягте удобно, закройте глаза, дышите ровно и глубоко. Представьте, что перед вашими глазами радугу. Первый цвет – голубой. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Приятно ласкает глаз в жару, освежает вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый. Он приносит нам радость, согревает как солнышко, напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет нам стать увереннее. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на цвета радуги? Возьмите эти ощущения с собой.

Рефлексия, обратная связь. Что было сегодня для вас особенно ценным на тренинге? Какие чувства вы испытывали на протяжении всей работы и как менялись с самого начала и до конца?