

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Красноярский государственный педагогический университет
им.В.П. Астафьева»**
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии детства

Направление подготовки 44.03.02 (050400.62) «Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой психологии детства

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Выпускная квалификационная работа

**ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выполнила: студентка группы № 41 А.В. Горшанова _____

Форма обучения: очная

Научный руководитель:

ст. преподаватель кафедры педагогики детства, О.В. Козлова _____

Рецензент:

к.ф.н., доцент каф. логопедии и психологии МПСУ, Т.М. Гончарова

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск
2015

Содержание	
Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1 Понятие и виды тревожного поведения.....	7
1.2 Проявления тревожного поведения.....	12
1.3 Понятие, виды и формы коррекции.....	24
Выводы по первой главе.....	32
Глава 2. Психолого-педагогическое исследование проявлений тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.....	34
2.1 Организация экспериментальной работы и методы исследования.....	34
2.2. Программа коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.....	41
2.3 Оценка эффективности программы коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.....	45
Выводы по второй главе.....	52
Заключение.....	54
Библиографический список.....	59
Приложения.....	63

Введение

Дети - самая маленькая часть социума, и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. Так как тревога выражается беспокойством, волнением ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Решение этой проблемы требует наиболее раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей, с целью ее своевременной и дальнейшей коррекции и профилактики.

На этапе дошкольного детства развивается самосознание, формируется самооценка, происходит выстраивание мотивов, и их соподчинение. В этот период наиболее важным является влияние семьи на развитие личности ребенка, влияние существующей в ней системы внутрисемейных, а также детско-родительских отношений. Именно в семье дети приобретают первые навыки взаимодействия, осваивают первые социальные роли, нормы и ценности. Именно семья определенным образом влияет на процесс и результаты формирования личности.

Тревожность негативно сказывается на жизнедеятельности ребенка. В настоящее время, по мнению ученых, увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Основание для тревожности у разных людей различны, поскольку угроза направлена на ценности, которые индивид считает сутью своего

бытия и основой личной безопасности, а все люди обладают индивидуальными ценностями. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в период дошкольного возраста происходит ускоренное развитие психических процессов и свойств личности, дети активно усваивают широкий спектр различных видов деятельности, что влечет за собой различные стрессовые ситуации, последствия которых может привести к тревожному поведению детей.

Объект исследования - тревожное поведение детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - возможности коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования - разработать программу коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Данная цель подразумевает решение следующих **задач**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Провести психолого-педагогическое исследование с целью диагностики тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать программу коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.
4. Провести контрольный этап исследования, позволяющий оценить эффективность коррекционной работы.

Гипотеза исследования: предполагается, что снижению проявлений тревожного поведения дошкольников будет способствовать проведение целенаправленной коррекционной работы на основе игровых занятий, включающих:

- предоставление возможности снятия психомышечного напряжения;
- формирование саморегуляции поведения, способности бороться с имеющимися страхами;
- развитие эффективного общения и уверенного поведения.

Методологическую основу настоящего исследования составили исследования и теории следующих авторов: Е.К. Лютова, Г. Б. Моница.

Кроме того, в практической части исследования использованы методики диагностики детей старшего дошкольного возраста:

- 1) Беседа с педагогами ДОО и родителями;
- 2) Методика «Лесенка» (В. Г.Щур).
- 3) Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС) или «рисунок семьи» (Р. Бернс и С. Кауфман).
- 4) Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)

Научная новизна настоящего исследования заключается в том, что для детей старшего дошкольного возраста предложена современная коррекционная программа, в представленной программе обобщены и интегрированы в единую структуру техники и приемы коррекции тревожного поведения. Программа обладает четкой структурой и содержанием занятий, содержит конспекты занятий, направленные на диагностику и преимущественно на коррекцию тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста, просвещение родителей и педагогов по проблеме тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенная программа может быть использована в методической работе дошкольной образовательной организации, в деятельности педагогов по профилактике и коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

База исследования: Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение № 257, комбинированного вида, г. Красноярск. В исследовании принимали участие 25 детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап - анализ психолого-педагогической литературы, нормативных документов по проблеме исследования, формирование

основного положения исследования, подбор методик для выявления тревожных детей, разработка программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Второй этап - проведение экспериментального исследования по оценке эффективности деятельности с тревожными детьми, посредством разработанной программы. Консультирование родителей и педагогов по проблеме тревожности детей.

Третий этап - обработка результатов эксперимента, письменное оформление работы, подготовка к ее защите.

Результаты, описанные в работе, в форме доклада и публикации статьи были представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей «Феномен детства в условиях современных социокультурных преобразований», посвященной 170-летию со дня рождения Е.Н. Водовозовой, проходившей в рамках образовательного форума «Молодежь и наука XXI века».

Глава 1. Теоретические основы коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста

1.1. Понятие и виды тревожного поведения

Дошкольный возраст является предметом пристального внимания ученых, так как в этот период происходит ускоренное развитие психических процессов и свойств личности, ребенок активно осваивает широкий спектр различных видов деятельности.

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства и тревоги Зигмунд Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувства беспомощности [12, с 63].

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины 18 века и обозначало «знак к битве». Позже появилось понятие «тревожность». Существует следующее объяснение термина тревожность: «Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [26, с 438].

Многозначность понимания тревоги заключается и как – временное психическое состояние, возникающее под воздействием стрессовых факторов [12, с 64].

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психологического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных представлений, а с физиологической сферы сопровождается активизацией автономной нервной системы.

Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль, не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики, способный повышению уровня

эффективности саморегуляции, гарантирующей более успешное выполнение деятельности [10, с 88].

Две тысячи лет назад Марк Тулий Цицерон в трактате «Тускуланские беседы» писал: « Тревожность как черта характера отличается от состояния тревог и в том смысле, что тот, кто иногда испытывает страх, необязательно всегда встревожен, а тот, кто тревожен, необязательно во всех случаях испытывает страх» [16, с 34] .

Анализируя это суждение, Ганс Юрген Айзенк указывает: « Из контекста видно, что под тревожностью как чертой характера Марк Тулий Цицерон понимает относительно постоянное состояние сильного возбуждения симптоматической нервной системы, страха и повышенной эмоциональности, в то время как состояние тревожности представляет собой состояние человека в конкретный момент, независимое от уровня эмоциональности, обычного для данного человека».

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожность, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику [17, с. 31]

Приверженец теории дифференцированных эмоций Е.К. Шард, определяет тревожность как комплекс фундаментальных эмоций, включающих страх и такие эмоции как горе, гнев, стыд, и иногда интерес - возбуждение. Может включать потребностные состояния и биохимические факторы [11, с .256] .

Наталья Юрьевна Синягина под тревожностью понимала сравнительную мягкую форму эмоционального неблагополучия, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих.

Александр Иванович Захаров считает , тревожность- это склонность к беспокойству, недостаточная внутренняя согласованность чувств и эмоций.

По определению Артура Владимировича Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно - психических и тяжелых соматических заболеваниях , а также у здоровых людей , переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [6, с. 159].

Геннадий Гургенович Аракелов, в свою очередь отмечает, что тревожность- это многозначный психологический термин, который описывает как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека.

Сергей Сергеевич Степанов считает, что тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи [10, с. 413].

Под тревожностью понимается - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Тревога - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

Вольф Соломонович Мерлин и его ученики рассматривают тревожность как свойство темперамента. В их исследованиях получены статически достоверные корреляции между показателями тревожности и основными свойствами нервной системы (слабостью, инертностью).

Ряд ученых рассматривают тревожность как социально-обусловленное свойство личности.

Тревожность неотъемлемо связана с самооценкой у детей старшего дошкольного возраста. Данное утверждение выведено на основании работ многих исследователей [21, с. 191].

По определению Роберта Семеновича Немова тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, и испытывать страх и тревогу, в специфических социальных ситуациях [17, с. 37].

Таким образом, основываясь на понятиях тревога и тревожность, под тревожным поведением понимается такая устойчивая защитная реакция организма на какую-либо ситуацию, которая выражается беспокойством переживаниями, истериками или депрессивными состояниями, а также различными соматическими проявлениями [18, с. 85].

Ключевыми эмоциями тревожного поведения является страх, а также может присутствовать печаль и стыд, вина и прочие.

Э. Изард трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревожное поведение состоит из множества эмоций, одной из которых является страх.

Эмоцию «страха» люди переживают в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи», которые были изучены и подробно описаны многими специалистами. Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте.

В 5-7 лет ведущим становится страх смерти, а в 7-8- страх смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится сделать что-то не так, «быть кем-то не тем», не соответствовать общепринятым нормам и требованиям.

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о тревожности в характере ребенка.

Й. Раншбург и П.Поппер выявили интересную закономерность: чем выше интеллект у ребенка, тем больше он испытывает страхов.

Тревожности и тревожному поведению могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9- 11 годам- соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Виды тревожного поведения. На данный момент насчитывают 4 вида ситуативных тревожных состояний (паническая тревожность, социофобия, другие специфические фобии, генерализованная тревожность, а также 11 тревожное расстройство личности как проявление постоянной личностной характеристики человека). Паническая тревожность. Симптомами состояния данного вида являются паника, безотчетный страх, причем начинаются неожиданно, и без явных причин, сильное или прерывистое сердцебиение, потливость, нехваткой воздуха. Данный вид со стороны выглядит как серьезный кардиологический приступ.

Социальная тревожность. Часто его также называют социофобией. Основным симптомом тревожного поведения является сильное беспокойство и тревожность в конкретных социальных ситуациях. Такой ситуацией может стать, например, выступление на публике либо страх завязывать новые знакомства. Беспокойство часто основано на страхе осуждения другими людьми, вследствие чего ребенок начинает стесняться окружающих, или начинает вести себя так, чтобы над ним смеялись.

Специфические фобии. Основными симптомами таких фобий является интенсивный страх определённого объекта либо ситуации (например, человек может бояться замкнутого пространства, змей или темноты). Степень страха обычно не соответствует ситуации, и часто приводит к тому,

что такие дети стремятся избегать даже обычных повседневных дел и действий.

Генерализованная тревожность. Проявляется чрезмерным и постоянным напряжением и беспокойством. Основным симптомом этого вида является то, что оно не имеет под собой реальных причин, часто имеет органическую природу неполноценности, они чрезвычайно чувствительны к тому, что другие думают о них [22 , с 288].

1.2 Проявления тревожного поведения

В связи с большим потоком информации из телевизора, доступностью компьютерных игр, интернета, большой загруженностью детей родителями посещениями различных кружков, секций увеличилось число тревожных детей. Поэтому актуальной проблемой на сегодняшний день является преодоление и профилактика тревожности у детей старшего дошкольного возраста [25, с. 367] .

Как можно определить тревожный ли ребенок? В группу дошкольного учреждения входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на край ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Дети данной категории предъявляют высокие требования к себе, очень самокритичны. Уровень самооценки низок, такие дети думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Такие дети ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах [15, с. 31].

Как выявить тревожного ребенка? В первые же дни знакомства с детьми можно понять, кто из них обладает тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком,

вызывающим опасения, в разные дни недели, во время занятий и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника или провести беседу. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

Критерии определения тревожности у детей. (П. Бейкер и М. Алворд)

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи, спины).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна [5. с 38]

Признаки определения тревожности у детей : не может долго работать не уставая, любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения заданий очень напряжен ,скован, смущается чаще других, плохо переносит ожидания, не уверен в себе, в своих силах, пуглив, многое вызывает у него страх, не любит браться за новое дело, сильно потеет, когда волнуется, руки у него обычно холодные и влажные, жалуется, что ему снятся страшные сны [2, с 78].

Тревожность характеризуется тремя основными признаками - специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения); осознанием какого-либо переживания.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев или признаков постоянно проявляется в поведении ребенка.

Но тревожность также может проявляться и в детских рисунках по таким признакам: штриховая линия, которая выглядит, как будто составлена из коротких кусочков. То есть ребенок, проводя линию, проверяет, туда ли,

куда требуется, он ее проводит, многократно прерывая действия, чтобы скорректировать результат.

Тревога-это сложное состояние, характеризующееся как психическими так и соматическими проявлениями, а также гипервозбуждением. Состояние тревожности часто сопровождается поведенческими реакциями [14, с. 23].

Психические проявления представляют собой аффективные реакции в диапазоне от напряжения до страха и в крайней степени- паники.

В когнитивном аспекте тревога проявляет себя в виде затруднений, связанных с выбором действий той или иной ситуации и неуверенностью в отношении будущего. К данной категории можно отнести: страх, предчувствие беды, страх неспособности справиться с обстоятельствами, страх опозориться.

Соматическое проявление тревожности можно разделить на мышечные и вегетативные. Мышечные ощущения варьируются от ощутимого напряжения до спазмов и слабости [25, с. 368].

Вегетативные проявления характерны при сильной тревоге. Они различаются по интенсивности и типологичности. Вегетативные проявления включают в себя: учащенное сердцебиение, потоотделение, покраснение, ощущение повышения температуры тела, влажность ладоней, сухость во рту, сдавливание в груди и ощущение нехватки воздуха, учащение дыхания, боли и колики в животе, тошноту, позывы к мочеиспусканию и так далее.

Гипервозбуждение варьируется от состояния повышенной готовности до чрезмерной настороженности и ощущения стимульной перегруженности. При сильной тревоге гипервозбуждение приводит к сложности или невозможности концентрации внимания. Ночью гипервозбуждение проявляется в виде бессонницы [27, с. 304].

Тревожность в поведении включает в себя покраснения или побледнение, видимую дрожь, напряжение в голосе, беспокойство, замирание, смех или плач, а также возможно и чрезмерную болтливость.

В зависимости от личностных качеств тревожность может приводить к избеганию, формированию зависимости от других, бегству фантазии, поискам успокоения, обращения к другим за советами, поискам всевозможных способов чтобы отвлечься. Тревожность может усиливать подозрительность и приводить к агрессивным действиям [23, с. 24].

Существует различная степень тревожности.

Первый уровень - небольшая тревожность. Выражаются в напряженности, дискомфорте, настороженности. Угрозы такие проявления тревожности не несут. Но есть предпосылки к более сильной тревожности.

На втором уровне ощущение внутренней напряженности растет, эмоции становятся отрицательными, все, что было нейтральным - становится значимым. Вследствие чего появляется страх.

На третьем уровне ощущение необратимой надвигающейся неприятности, которая возникает в результате постоянного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. Данное переживание связано с нарастанием тревоги.

Четвертый - самый высокий уровень тревожности- боязливое возбуждение, появление двигательной разрядки, панический поиск помощи.

Тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности [19, с. 469].

На первый взгляд тревожность проявляется в беспомощности, неуверенности в себе, в преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними [18, с.87].

Тревожные дети старшего дошкольного возраста – это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой.

Постоянно испытываемое детьми чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в дошкольном учреждении, стараются точно

выполнять требования воспитателей и родителей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки, послушны.

Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи [4, с. 111].

Ч.Д. Спилберг исследуя тревожность как личностное свойство, и тревогу как состояние, разделял определения тревогу и тревожность на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность.

Ситуативная тревожность- вид тревожности, порожденная в результате какой-то конкретной ситуации, которая объективно вызывает беспокойство.

Данное состояние имеет не только отрицательные стороны, но и положительные. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Помогает сформироваться самосознанию, исключить инфантильность жизненной позиции [4, с.113].

Личностная тревожность - вид тревожности, который может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постепенной склонности к постоянным переживаниям тревоги в разных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Данный вид тревожности характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовность воспринимать любое новое событие как неблагоприятное и опасное [4, с. 115].

В дошкольном возрасте ребенок хорошо усваивает язык чувства – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и так далее. Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении [1, с. 672].

Поведение ребенка и выражение им чувств является важным показателем в понимании внутреннего мира маленького человека,

свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает эмоциональный фон.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное. В таких случаях возникает проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Дети данной категории много времени проводят один, ничем не интересуется. При обследовании, такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт [9, с.105].

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Тревожность, как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Существует определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность, назначение которой является обеспечение безопасности субъекта на личностном уровне. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе. [14, с. 29].

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе

как к слабому и неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе, а это одно из проявлений заниженной самооценки.

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Самооценка относится к фундаментальным образованиям личности. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям. [12, с.125].

Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Очевидно, что дети, имеющие такую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости. [12, с.133].

Таким образом, важнейший компонент целостного самосознания личности, каким является самооценка, выступает необходимым условием гармонических отношении человека, как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие. [12, с.76].

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Многое будет зависеть от способов общения родителей с ребенком.

Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, то есть испытывает чувство тревоги, которое может

закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность [13, с 54].

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, то есть крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, способствуя формированию тревожности. [13, с. 111].

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. [4, с.82].

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще одним фактором, способствующим формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины. Например: «Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», « Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся». В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями [23, с. 25].

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. [4, с.83].

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность, как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых "опасных людей" – пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д. [8, с. 28]

В некоторых работах тревожность как свойство личности рассматривается как хроническая предрасположенность реагировать эмоционально даже в ситуации незначительного напряжения. Тем самым, такой подход сближает тревогу с повышенной эмоциональностью, с чувствительностью к эмоциогенным ситуациям. Данное представление влечет за собой вывод о слабости, неуравновешенности нервных процессов как причине повышенной тревожности. В приведенном контексте тревожность рассматривается как свойство темперамента [15, с.66].

Тревожность как черта личности может означать мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая располагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состоянием тревоги, интенсивность которой не соответствует объективной причине тревожности.

Одной из главных причин тревожности детей старшего дошкольного возраста, по мнению многих исследователей, является неправильное воспитание в семье, предвзятое отношение к ребенку, обусловленное чаще всего социальной некомпетентностью родителей [26, с. 440] .

Не только тревожность служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека - существуют и другие психологические механизмы неблагоприятных вариаций в развитии личности ребенка. Однако большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге с тревогой. Не зная причин тревожного поведения, механизмов его развития, преобразования, превращения в другие состояния, зачастую невозможно разобраться в том, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его поступков, и главное - как ему помочь [13, с 209] .

Повышенный уровень тревожного поведения свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Кроме того, данные исследователи Дж. Рейха, Дж. Хенсера и В. Майера указывают на то, что состояние тревожного поведения связано с изменением когнитивной оценки окружающего мира и самого себя. Экспериментально- психологическое определение степени тревожности предполагает раскрытие внутреннего отношения ребенка к определенной ситуации , дающее косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и со взрослыми как в семье, так и в дошкольной образовательной организации [13, с 210].

У детей старшего дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность. Чувство тревоги у ребенка возникает, лишь тогда, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации важнейших потребностей.

Причинами тревоги могут быть:

- 1) Фрустрация социальных потребностей;
- 2) Реакция на представленную угрозу;
- 3) Первичный показатель неблагополучия. Когда организм не имеет возможности естественным образом реализовывать потребность;
- 4) Свойства личности [22, с. 290].

Тревожность возникает при неблагоприятном фоне свойств систем нервной и эндокринной, но формируется прижизненно, прежде всего, в силу нарушений форм внутриличностного и межличностного общения, - например между родителями и детьми [4, с. 113].

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В большей мере тревожное поведение у детей старшего дошкольного возраста вызывается:

- 1) противоречивыми требованиями к ребенку, исходящими из разных источников или даже одного источника (родители то позволяют, то запрещают);
- 2) неадекватными требованиями, то есть не соответствующим возможностям и стремлениям ребенка (например, в силу возрастных особенностей: «все дети в четыре года уже читают, а мой ребенок еще нет») ;
- 3) негативные требования, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение
(например, «ты ничего без моей помощи сделать не можешь! Ты хуже, чем все остальные») ;

4) отсутствием требовательности к ребенку, безразличием к нему со стороны взрослых, что рождает чувство опасности, незащищенности (например, иди сам с другими детьми в песочнице поиграй, видишь мама занята) [24, с. 118].

Тревожность имеет генетические корни, внешняя среда может либо развивать, либо подавлять, способствовать или препятствовать развитию в устойчивую черту личности.

К началу подросткового возраста тревожность (или ее отсутствие) становится чертой характера. Врожденная или сформированная склонность ребенка легко впасть в тревожное состояние во многом предопределяет его поведение. Таким образом, общие причины детской тревожности следующие:

- 1) конституционная особенность нервной системы (меланхолический темперамент);
 - 2) невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами;
 - 3) следствие перенесенных заболеваний;
 - 4) результат запугивания ребенка взрослыми;
 - 5) плод чрезмерного детского воображения;
 - 6) естественная боязнь темноты, грома, молнии, опасных животных;
 - 7) проявление инстинкта самосохранения;
 - 8) результат «запрещающего» воспитания;
 - 9) чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям;
 - 10) следствие депривации – чувства обездоленности, недоступности
- [23, с.27].

Некоторые авторы считают что, причины, вызывающие тревожное поведение условно можно разделить на субъективные и объективные.

Субъективные – неверное представление об исходе предстоящего события и психологического характера, приводящего к завышению субъектом значимости исхода предстоящего события.

Объективные – экстремальные условия, предъявление повышенных требований к психике человека, утомление, беспокойство по поводу здоровья, нарушения психики, влияние фармакологических средств. Психологические причины: вызванные внутренним конфликтом, связанные с неверным представлением о собственном образе «Я», неадекватном уровне притязаний, недостаточное обоснование цели, предчувствие объективных трудностей [21, с. 191].

Некоторые авторы считают, что немотивированная тревожность может быть признаком психического расстройства – нахождение угрозы в других людях (бред ущерба), в собственном теле (ипохондрия), в собственных действиях (психастения).

Личностную тревожность можно рассматривать как системное свойство, проявляющееся на всех уровнях активности человека [5, с. 125].

1.3 Понятие, виды и формы коррекции

Психологическая коррекция (психокоррекция) - один из видов психологической помощи (среди других: психологическое консультирование, психологическое просвещение, психодиагностика,); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к имеющимся жизненным условиям [7, с. 31]

Психокоррекция – это «система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия». Отличие от дефектологии – специальные средства психологического воздействия [29, с 132].

Психокоррекция - вид психологической помощи, предполагающий формирование неслучайных позитивных изменений во внутреннем мире,

поведении, общении, деятельности человека, как результат его взаимодействия со специалистом – психологом [14, с 213].

В этом случае психокоррекция может затрагивать широкий спектр вопросов от исправления недостатков психического развития до помощи в поиске путей самореализации. Рассматривать проблематику личностного роста в рамках психокоррекционной работы имеет смысл только в случае расширительного толкования термина «психологическая коррекция». Однако рассмотрение человека в качестве целостного образования приводит к мысли о невозможности только избавления его от «мешающих» поведенческих моделей или способов взаимодействия с окружающими без формирования новых стратегий самореализации. В этой связи изучение механизмов и путей личностного развития является необходимым. Кроме того, психокоррекция как один из способов психологической поддержки предполагает актуализацию личностных резервов в направлении саморазвития.

Коррекционно-развивающая работа - это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей [17, с 320].

Система коррекционно-развивающей работы в детском саду построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их потребностей в оказании коррекционной помощи узкими специалистами, запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Коррекционно-развивающая работа в ДОО проводится по трем основным направлениям:

1. индивидуальные встречи,
2. подгрупповые занятия,
3. взаимодействие со всей группой, что позволяет максимально охватить все категории дошкольников, посещающих детский сад.

Основой организации коррекционно-развивающей работы в ДОО является обязательное обеспечение здоровьесбережения и раскрытия самоценности каждого ребенка. Образовательная работа педагога-психолога направлена на

сохранение психического здоровья ребенка, она способствует поддержанию активного динамического баланса между человеком и средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности, охватывает весь период дошкольного детства, адаптирована ко всем возрастным периодам с их новообразованиями и учетом возрастных аспектов.

Рассмотрим виды психологической коррекции.

По характеру направленности выделяют симптоматическую и каузальную коррекцию.

По содержанию различают коррекцию познавательной сферы, коррекцию личности, коррекцию аффективно-волевой сферы и т.д. По форме работы рассматривают индивидуальную и групповую коррекцию.

По характеру управления процессом коррекции – директивную и недирективную.

По продолжительности выделяют сверхкороткую, короткую, длительную и сверхдлительную.

1. По масштабу решаемых задач - общую, частную, специальную коррекцию. [38]

К основным принципам коррекции относят:

- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип нормативности развития; – принцип коррекции «сверху вниз»;
- принцип коррекции «снизу вверх»; – принцип системности развития психической деятельности; – деятельностный принцип. [39]

2. Акимова М.К., Козлова В.Т. выделяют принцип коррекционности психодиагностических методик, то есть необходимость использования в ходе коррекции таких диагностических методик, которые могут указывать перспективы и основные пути коррекции индивида, обследованного с их помощью. [40]

Рассмотрим цели и задачи коррекции. Выделяют три направления постановки коррекционных целей:

– оптимизация социальной ситуации развития; – развитие видов деятельности; – формирование возрастно-психологических новообразований

- развитие видов деятельности; – формирование возрастно-психологических новообразований

- формирование возрастно-психологических новообразований

Методы психокоррекции. Большинство методов коррекции можно объединить в четыре большие группы:

- 1) методы игротерапии;
- 2) методы арттерапии;
- 3) методы поведенческой терапии;
- 4) методы социальной терапии. [8]

Рассмотрим некоторые из них.

Методы игротерапии. Игра - это одна из форм проявления активности личности. Суть игры состоит в непродуктивной деятельности, мотив которой лежит не в ее результатах, а в самом процессе, направленном на воссоздание и усвоение общественного опыта, и в которой складывается и совершенствуется управление поведением. Детская игра - форма включения ребенка в мир взрослого, человеческих действий и отношений. Игра способствует психологической разрядке личности, снятию стрессовых состояний. Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Даниила Борисовича Эльконина, происходят прогрессивные изменения в психике и личности ребенка - дошкольника; игра определяет его отношение с окружающим миром, окружающими людьми, готовит к переходу на следующий жизненный этап, к новым видам деятельности. О первостепенном значении игры для естественного развития ребенка свидетельствует тот факт, что ООН провозгласил игру универсальным и неотъемлемым правом ребенка. То, что ребенок делает во время игры, символизирует его эмоции и страхи [6, с. 186].

Игра для детей является естественной обстановкой для самовыражения ребенка. Бессознательно ребенок выражает эмоциями в игре то, что потом может осознать, он лучше понимает свои эмоции и справляется с ними.

Игротерапия позволяет психологу больше узнать об истории жизни ребенка. Игра является ключом к строительству хороших отношений между ребенком и психологом.

Игротерапия является относительно молодой отраслью современной психологии, которая ориентируется преимущественно на работу с детьми. Появившись в первой половине 20 века в недрах психоанализа, игротерапия постепенно распространилась по широкому спектру направлений, находя теоретическое обоснование разнообразию своих методов [17, с.32-33].

Использование игры в коррекционной практике исторически связано с теоретическими традициями психоанализа. Начало игротерапии было положено в 20-е годы 20 века в работах М. Кляйн, А. Фрейд. Обращение психоанализа к игре ребенка было в определенной степени вынужденным. Так, Мелани Кляйн считала, что с помощью анализа можно устранить или, по крайней мере, оказать благотворное влияние на нарушение психического развития ребенка. Однако попытки прямого переноса техник психоанализа на работу с детьми оказались неудачными в силу ряда специфических особенностей детского возраста [17, с.35].

Возможности такого использования игры связаны с двумя ее характеристиками: Игра ребенка, по мнению М. Кляйн, представляет собой символическую деятельность, в которой находят свободное выражение подавленные и ограниченные социальным контролем бессознательные импульсы и влечения. В ролях, принимаемых на себе ребенком, в игровых действиях с игрушками кроется определенный символический смысл. Игра является единственным видом деятельности, где ребенок оказывается свободным от принуждения и давления со стороны враждебной к нему среды [17, с. 36].

Мелани Кляйн считала, что практически любое игровое действие ребенка имеет определенный символический смысл, выражает конфликты и подавленные влечения ребенка.

Цель такой терапии не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-либо специальным поведенческим навыкам, а дать возможность быть самим собой.

В основе игротерапии, центрированной на ребенке, лежит представление о спонтанности психического развития ребенка, обладающего внутренними источниками саморазвития и потенциальными возможностями самостоятельного разрешения проблем личностного роста [14, с. 300].

Основная задача коррекции состоит в создании или восстановлении значимых отношений между ребенком и взрослым с целью оптимизации личностного роста и развития. Игра как деятельность, свободная от принуждения, подчинения, страха и зависимости ребенка от мира взрослых, представляет собой, по мнению сторонников недирективной терапии, единственное место, где ребенок получает возможность свободного беспрепятственного самовыражения, исследования и изучения собственных чувств и переживаний.

Методы арттерапии. Арттерапия – это психотерапевтический метод, основывающийся на творческом самовыражении личности и направленный на исцеление психики, самопознание и самоактуализацию.

Арттерапия - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арттерапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние.

Этот подход эффективно используется для лечения депрессий и неврозов, страхов и фобий, а также для устранения внутренних блоков и зажимов [20, с. 608]. Термин «арттерапия» (буквально: лечение искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях.

Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арттерапии является сублимация.

Цель арттерапии в первую очередь состоит в том, чтобы помочь людям научиться выражать свои эмоции, а те работы, которые они создают в процессе, имеют лишь вспомогательное значение и используются для понимания переживаний, результатом которых они стали [18, с. 87].

Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: обиду, ненависть, любовь, злость, страх, радость и так далее. Методика арттерапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Показания для проведения арттерапии: трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение и самооценка, эмоциональная неустойчивость, переживание эмоционального отвержения другими людьми, импульсивность эмоциональных реакций, чувство одиночества, межличностные конфликты, ревность, фобии, негативная «Я-концепция», страхи [10, с. 116]

Задачи арттерапии: дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам, выявить подавленные мысли и чувства, развить самоконтроль, сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах, развить творческие способности и повысить самооценку.

Арттерапия основывается на открытиях психоанализа, согласно которым творчество отображает процессы, происходящие в подсознании человека. Одним из ключевых понятий в арт-терапии являются сублимация трансформация, которые означают, что все внутренние эмоции во время терапии не подавляются, не вытесняются в подсознание, а преобразуются в экспрессивные образы (например, методика «Несуществующее животное») [8, с. 33].

Творчество является своеобразным языком символов, понимания который, можно научиться видеть и осознавать свои страхи, потаенные желания, неосуществленные мечты и внутренние конфликты. Через форму и цвет внутренние переживания высвобождаются намного проще и естественнее, чем при вербальном общении. Вынося их на поверхность и переживая повторно [9, с. 200].

Методы снятия психомышечного напряжения. Методы снятия психомышечного напряжения - различный комплекс упражнений, направленный на расслабление всех групп мышц тела, отдых, мобилизацию, восстановление сил, медитацию, формирование навыков коммуникации, понимание самого себя, поддержание тела в тонусе.

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляются в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того детям данной категории свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение- и мышечное, и эмоциональное- можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных упражнений в работе с тревожными детьми необходимо также использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются игры и упражнения с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и другие) [7, с. 37].

Выводы по первой главе

В первой главе выпускной квалификационной работы рассмотрены теоретические основы коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста на основе психолого-педагогической литературы, которые позволили сделать следующие выводы:

- 1) Под тревожным поведением понимается такая устойчивая защитная реакция организма на какую-либо ситуацию, которая выражается беспокойством, переживаниями, истериками или депрессивными состояниями, а также различными соматическими проявлениями.
- 2) Под тревожностью понимается - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.
- 3) Критериями определения тревожности у детей являются: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи, спины), раздражительность, нарушения сна.
- 4) Признаки определения тревожности у детей: не может долго работать не уставая, любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения заданий очень напряжен, скован, смущается чаще других, плохо переносит ожидания, не уверен в себе, в своих силах, пуглив, многое вызывает у него страх, не любит браться за новое дело, сильно потеет, когда волнуется, руки у него обычно холодные и влажные, жалуется, что ему снятся страшные сны.
- 5) Общими причинами детской тревожности являются: конституционная особенность нервной системы (меланхолический темперамент); невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами; следствие перенесенных заболеваний; результат запугивания ребенка взрослыми; плод чрезмерного детского воображения; естественная боязнь

темноты, грома, молнии, опасных животных; проявление инстинкта самосохранения; результат «запрещающего» воспитания; чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям; следствие депривации – чувства обездоленности, недоступности.

б) Коррекция детской тревожности может осуществляться посредством: игротерапии, арттерапии, индивидуально-групповых занятий.

Глава 2. Психолого-педагогическое исследование проявлений тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста

2.1 Организация экспериментальной работы и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ №257 комбинированного вида, г. Красноярск. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

При разработке диагностической программы по выявлению уровня тревожности у исследуемых были выделены критерии: внешнее поведение, физиологические симптомы, общее ощущение стесненности и самососредоточенности.

Каждый критерий характеризуется некоторым набором показателей. Так к физиологическим симптомам относятся: мышечное напряжение, раздражительность, нарушение сна, беспокойство. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головные боли, спазмы в горле, учащенное сердцебиение, слабость в теле, затрудненное дыхание и т.д. [Мэй Р. Проблема тревоги/ Пер. с англ. Гладкова А. Г. М. - 2001.].

Внешне в поведении тревожных детей могут проявляться такие признаки, как: трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, проявление внимания к деталям (рассматривают все, что их окружает), опасаются играть в новые игры, на занятиях отвечают робко, тихим голосом (а иногда и вовсе молчат, даже зная ответ).

Общее ощущение стесненности и самососредоточенности характеризуется чувством беспомощности, низкой самооценкой (думают, что они хуже других), боязнью ошибиться [Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия - М.: Эксмо, 2007.].

В ходе проведения экспериментального исследования мы использовали следующие методы и методики исследования:

1) Беседа с педагогами ДОО и родителями исследуемых детей старшего дошкольного возраста (Приложение 1)

Беседа с педагогами включает в себя описание тревожных детей, по признакам и критериям. Как дети ведут себя на занятиях, на прогулке. Беседа

с родителями заключалась в том, чтобы узнать, как ребенок ведет себя дома, есть ли нарушения сна, чем ребенок занимается дома после прихода из дошкольной организации, какие дополнительные занятия посещает

2) Методика «Лесенка» (В. Г.Щур) (Приложение 2)

Ребенку было предложена картинка с изображением лесенки и идущей по ней ребенком.

Ребенку было предложено поставить себя на ту ступень лесенки, на какую бы он хотел себя поставить, на какую бы ступень его поставили родители и на какую ступень его бы поставили сверстники. В процессе данной методики выяснилось, что у детей низкий уровень самооценки, что послужило подборкой для разработки упражнения в программе коррекции тревожного поведения. После проведения данной методики проводилась беседа с ребенком почему он поставил себя именно на данную ступень, почему он так думает.

3) Методика «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман) (Приложение 3).

Заранее был установлен контакт с ребенком. Ребенку был предложен чистый лист бумаги, цветные карандаши. На листе бумаги ребенку было предложено нарисовать свою семью так, чтобы все, кого он нарисует были чем-то заняты. Чаще всего дети рисовали тех людей, которые являлись для них зоной ближайшего окружения. То есть маму, папу, братьев и сестер. Прежде чем приступить выполнению данной методики, ребенок долго выбирал цвет, чтобы нарисовать рисунок. Цветовая гама была предложена большая, но ребенком использовался только черный, красный, серый, синий цвета. После была проведена беседа, кто или что изображено на рисунке.

4) Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Теммл , М. Дорки, В. Амен) (Приложение 4)

Ребенку было предложено 14 картинок с изображениями людей в различных ситуациях. И ниже на картинках было изображено 2 варианта грустное или веселое лицо. Ребенку задавался вопрос что изображено на

картинке, кто изображен, какие действия происходят и какое лицо нужно поставить в данной ситуации. Данная методика помогла выявить эмоциональное состояние ребенка.

Все методы и методики являются апробированными, соотносятся с целями и задачами исследования.

2.2. Результаты диагностирования и исследования тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста

В начале констатирующего эксперимента мы использовали метод анкетирования родителей на наличие у детей тревожного поведения. В анкетировании принимали участие 25 родителей.

Цель: выявить детей старшего дошкольного возраста, у которых тревожное поведение.

В таблице представлены ответы родителей: «да» – заметили, что у ребенка тревожное поведение, «нет» – тревожного поведения у моего ребенка замечено не было, и те родители, которые не стали отвечать на вопросы («воздержались»).

Таблица 1. Результаты ответов родителей на вопросы беседы

Результаты ответов родителей	Количество в %
«да» – заметили, что у ребенка тревожное поведение	2 %
«нет» – тревожного поведения у моего ребенка замечено не было	78 %
«воздержались»	20 %

Исходя из результатов беседы с родителями, нами были отобраны для дальнейшей диагностики 3 детей, у которых было отмечено тревожное поведение.

Методика «Выбери нужное лицо» ориентирована на эмоциональное состояние детей. На картинках были представлены различные ситуации, где детям надо было определить какую эмоцию, по их мнению, испытывает

персонаж на картинке. У исследуемых в процессе реализации данной методики были выявлены такие признаки тревожности, как невозможность сконцентрироваться на чем-либо, неуверенность в себе, общее ощущение стеснительности.

По методике «Кинетический рисунок семьи» было выявлено, что у исследуемых присутствует чувство тревожности, об этом свидетельствует симптоматика данной методики. А именно неуверенность, скованность в действиях, дрожь при выполнении методики.

При помощи методики «Лесенка» определили уровень самооценки исследуемых. Так как исследуемые позиционировали себя на среднюю или низкую ступень лесенки, выяснилось, что у детей низкая самооценка.

Результаты диагностики формирующего эксперимента.

Результаты диагностики А.Н.

По результатам методики «Лесенка» были получены следующие данные В.Г. Щур. А.Н. ставил себя на 4 ступень лесенки, объясняя это тем, что ему просто хочется, и ему хотелось бы поставить себя на эту ступень. Это говорит о том, что у ребенка заниженная самооценка, которая не соответствует возрастной норме. А.Н. считает, что взрослый (папа) поставит его на ступень выше, чем мальчик ставит сам себя- это говорит о благоприятном результате. Исследуемый чувствует поддержку со стороны взрослого, умеет реалистично посмотреть на себя. Такую позицию объясняет тем, что они с папой друзья. А.Н. считает, что (мама) поставит его на ступень –ниже, чем исследуемый сам себя- это говорит о неблагоприятном результате. У исследуемого заниженная самооценка, что может являться симптомом тревожности.

По результатам методики «Кинетический рисунок семьи» Р. Бернс, С.Кауфман) были получены следующие данные: на рисунке не присутствуют все члены семьи. Реальный состав нарисованной семьи и семьи реальной- не совпадает. Расположение фигур в нижней части листа, отсутствие автора- говорит о том, что автор рисунка испытывает чувство неполноценности. Не

видит себя в этой семье. Первым исследуемый изобразил младшего брата и собаку, и закрасил ее штриховкой.

В целом ситуация благоприятная, но в поведении А.Н была замечена тревога, беспокойство. У исследуемого наблюдается депрессивность.

По результатам методики «Выбери нужное лицо» были получены следующие данные на основании данных протокола выявляется индекс тревожности (ИТ). В данном случае, $ИТ = \frac{8 \times 100\%}{14} = 57\%$, что говорит о том, что у ребенка высокий уровень тревожности, так как ИТ находится в промежутке интервалом выше 50%. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Укладывание спать в одиночестве», «Агрессивное нападение»).

Результаты диагностики В.К.

По результатам методики «Лесенка» были получены следующие данные В.Г. Щур. В. К ставил себя на 4 ступень лесенки, объясняя это тем, что ему просто хочется, и ему хотелось бы поставить себя на эту ступень. Это говорит о том, что у ребенка заниженная самооценка, которая не соответствует возрастной норме. В.К. считает, что взрослый (папа) поставит его на ступень выше, чем исследуемый сам себя- это говорит о благоприятном результате. Исследуемый считает, что взрослый (мама) поставит его на ступень –ниже, чем исследуемый сам себя- это говорит о неблагоприятном результате. Такую позицию В.К. объясняет тем, что папа для него друг, и они хорошо ладят. У В.К. заниженная самооценка, в ходе методики была замечена замкнутость, тревожность. Ответы на вопросы были нерешительными.

По результатам методики « Кинетический рисунок семьи» Р. Бернс, С.Кауфман) были получены следующие данные : на рисунке присутствуют не все члены семьи. Только родители. Исследуемый первым нарисовал папу- это говорит о том, что именно папа значим для ребенка. Преобладает общая деятельность. В целом ситуация благополучная, но исследуемый неохотно

отвечал на вопросы о своей семье. В поведении наблюдалось беспокойство, желание убежать.

По результатам методики «Выбери нужное лицо» были получены следующие данные на основании данных протокола выявляется индекс тревожности (ИТ) . В данном случае, $ИТ = \frac{8 \times 100\%}{14} = 57\%$, что у ребенка высокий уровень тревожности, так как ИТ находится в промежутке интервалом выше 50%. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Укладывание спать в одиночестве»).

Результаты диагностики Э.Д.

По результатам методики «Лесенка» были получены следующие данные В.Г. Щур. Э.Д. ставил себя на 3 ступень лесенки. Объяснять свой выбор Э.Д. отказался. Данная степень лесенки говорит о том, что у ребенка неадекватная заниженная самооценка, которая не соответствует возрастной норме. Э. Д. считает, что взрослые (мама, папа, воспитательница), поставят его на 7 ступень, что и сам исследуемый- это может говорить об инфантилизме (ставит все ответы на «верхнюю ступень», но не может ответить на вопрос «почему? ». У исследуемого заниженная самооценка. В ходе проведения данной методики Э.Д. не мог усидеть на одном месте, исследуемому все время хотелось что-то потрогать. Было замечено беспокойство. Но в тоже время, ребенок быстро шел на контакт, проявлял интерес.

По результатам методики « Кинетический рисунок семьи» Р. Бернс, С.Кауфман) были получены следующие данные: на рисунке изображены не все члены семьи. Реальный состав семьи и нарисованной- не совпадает. Семья занята общим делом. На рисунке семья изображена в верхней части листа- это может говорить о том, что исследуемый может испытывать чувство неполноценности в семье. В рисунке присутствует штриховка, черно-красные тона- это говорит о том, что автор рисунка испытывает

чувство тревожности. Автор рисунка с желанием рассказывает о своей семье, но в беседе не упоминает про старшего брата. Наиболее значимыми членами семьи для ребенка являются мама и папа. Отношения ребенка с мамой тревожны и эмоционально окрашены неоднозначно, так как изображая маму автор использует штриховку.

По результатам методики «Выбери нужное лицо» были получены следующие данные на основании данных протокола выявляется индекс тревожности (ИТ). В данном случае, $ИТ = \frac{5 \times 100\%}{14} = 36\%$, что говорит о том, что у ребенка средний уровень тревожности, так как ИТ находится в промежутке интервалом от 20 до 50%. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми»).

В результате проведения диагностического исследования было выявлено трое детей старшего дошкольного возраста, с выраженной тревожностью. По гендерному признаку все исследуемые - мальчики. Однако, следует отметить, что у одного из исследуемых присутствует личностная тревожность, а у двоих ситуативная. Личностная тревожность - та, которая может передаться ребенку по наследству. Ситуативная тревожность - та, которая возникает перед или вследствие какой-либо ситуации. В первом, и во втором случае, у исследуемых детей проявлялись признаки тревожности.

Таблица 2. Результаты диагностического исследования

Имя ребенка	Тревожность	Причина

А. Н.	Ситуативная	Детско-родительские отношения, естественная боязнь быть брошенной мамой.
В.К	Ситуативная	Детско-родительские отношения, естественная боязнь темноты, смерть близких.
Э. Д	Личностная	Детско-родительские отношения. Чувство обездоленности, недоступности быть услышанным.

2.2. Программа коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста

По результатам диагностики была разработана программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности у детей.
2. Повысить уверенность в себе. Самооценку ребенка.
3. Выявить и научить ребенка бороться с имеющимися страхами.
4. Снятие психомышечного напряжения.

Программа построена на следующих принципах:

- принцип системности,
- принцип коррекции каузального (причинного) типа,
- деятельностный принцип (то есть коррекция проводится через какую-либо деятельность),
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей детей,
- принцип привлечения активного ближайшего социального окружения ребенка,
- принцип программированного обучения и коррекции. Работа в рамках программы ведется по трем направлениям:
 - работа с детьми,

- работа с родителями,
- работа с педагогами.

В рамках работы с детьми Программа включает в себя 12 встреч, которые проводятся в первой половине дня. Продолжительность занятий 20-25 минут. Форма организации встреч – групповая. Программа состоит из 3 блоков, выделенных на основе поставленных задач.

Занятия первого блока (3 встречи) рассчитаны на создание доверительных отношений между педагогом-психологом и детьми.

Занятия второго блока (5 встреч) ориентированы на повышение уверенности в себе, повышение уровня самооценки, снятие психомышечных зажимов.

Занятия третьего блока (4 встречи) направлены на преодоление ребенком имеющихся страхов.

Работа с родителями и педагогическим составом проводилась в форме бесед, консультаций с использованием наглядности (оформление информационного стенда), просветительских мероприятий, семинаров-практикумов. (Приложение 5).

Предполагаемый результат – повышение уверенности в себе, уменьшение количества страхов, снижение тревожности и как следствие преодоление трудностей в межличностных отношениях как со сверстниками, так и с педагогами и родителями.

Содержание программы

Направление 1. Работа с детьми.

1 блок. Упражнения, рассчитанные на формирование доверительных отношений ребенка и психолога:

- «Росточек под солнцем» Цель: эмоциональное и мышечное расслабление.
- «Что я люблю?» Цель: знакомство с ребенком
- Чтение рассказа «Вот если бы все было не так». Цель: повышение позитивного настроения.
- «Волшебное имя» Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

- «Рисование самого себя» Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности.

2 блок. Упражнения, направленные на повышение самооценки, формирование уверенности в себе, снятие психомышечного напряжения:

- Игра «За что меня любит мама» Цель: повышение уверенности в себе.
- «Превращения » Цель: осознание своего эмоционального состояния.
- Рисование на тему «Моё настроение» Цель: осознание своего эмоционального состояния.
- «Закончи предложение» Цель: развитие умения чувствовать настроение.
- «Похвалилки» Цель: повышение самооценки ребенка
- Рисование на тему « Автопортрет» Цель: осознание своего самочувствия
- Игра «На что похоже моё настроение?» Цель: осознание своего самочувствия.
- «Водопад». Цель: игра выполняется под расслабляющую музыку. Расслабление мышечных зажимов, релаксация.
- «Продумай заранее». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.
- Рисование на тему «Волшебные зеркала» Цель: формирование положительной «Я-концепции» , самопринятия.
- «Волшебное путешествие» Цель: расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.
- «Рот на замок» Цель : повышение настроения, снятие психомышечного напряжения
- «Моя жемчужина» Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

3 блок. Упражнения, направленные на преодоление страхов ребенка.

- « Расскажи свой страх» Цель: преодоление страхов ребенка
- Рисование на тему « Чего я боялся , когда был маленьким» Цель: освобождение и повествование ребенком своих страхов.

- «Конкурс боюсек» Цель: определение и работа над страхами ребенка. Улучшение эмоционального фона ребенка.
- «Веселый страх» Цель: символическое уничтожение страха
- «Помоги Аху» Цель: развитие чувства эмпатии, релаксация. Преодоление ребенком страхов.
- «Апельсин (или Лимон)» Цель: снижение уровня личностной тревожности.
- «Достань звезду» Цель: настроить ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей.
- «Автопортрет». Цель: повышение уверенности в своих силах.
- «Избавление от тревог» Цель: снятие тревоги, беспокойства.

План просветительского мероприятия для педагогов и родителей

Цель: психолого-педагогическое просвещение педагогов и родителей по проблеме тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: 1) Систематизировать у педагогов и родителей знания об особенностях развития детей 5-7 лет. 2) Обучить педагогов и родителей эффективным методам и приемам работы с тревожными детьми старшего дошкольного возраста. 3) Дать рекомендации по проблеме тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста педагогам и родителям.

Направление 2. Работа с педагогами.

Систематизирование знаний и формирование навыков у педагогов, направленных на профилактику тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

Методы работы: беседа, тренинговое занятие, консультация.

Пополнение знаний о возрастных особенностях детей, знакомство с понятием «тревожность», причинами возникновения тревожности и способами профилактической работы с тревожными детьми. Тема первой встречи: «Особенности развития детей 5-7 лет». Тема второй встречи «Что такое тревожность и тревожное поведение», где с педагогами проводится тест

«Определение уровня тревожности» А.И. Захарова, с целью оценки педагогами собственного состояния и самочувствия.

Направление 3. Работа с родителями.

Ознакомление родителей с возрастными особенностями детей 5-7 лет. Тренинговое занятие с родителями способствует обучению родителей эффективному взаимодействию с ребенком для снятия у него тревожных состояний. Тема: «Как помочь ребенку избежать тревожного состояния». Оно включает так же проведение диагностики, целью которой является оценка собственного состояния и самочувствия. Предлагается использовать⁴² для родителей тест «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребенка» А.И. Захарова.

Индивидуальное консультирование родителей проводилось по итогам формирующего и констатирующего эксперимента.

2.3 Оценка эффективности программы коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста

Для оценки эффективности программы коррекции тревожного поведения детей нами была проведена повторная диагностика с использованием те же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента. Первоначально мы использовали беседу с родителями. Цель: подтвердить или опровергнуть изменения уровня тревожного поведения у детей старшего дошкольного возраста. В беседе принимали участие родители 3 исследуемых детей. Результаты беседы представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты беседы с родителями, имеющими тревожных детей.

Имя ребенка	Ответы родителей	Оценка эффективности программы коррекции
А. Н	«Да, мой ребенок действительно стал спокойнее. Он хорошо спит ночью, хотя раньше просыпался. Он перестал бояться своих страхов. В последнее	В словах родителей прослеживается динамика коррекции тревожного поведения

	<p>время он все чаще просит почитать ему сказку или рассказ»</p>	<p>ребенка. А это значит, что разработанная программа является эффективной. Уровень тревожного поведения стал ниже</p>
В. К.	<p>« В, перестал бояться темноты. Он может без дополнительного света засыпать ночью. Его новым увлечением стало рисование, он рисует красочные картинки, в разнообразных тонах»</p>	<p>В словах родителей прослеживается динамика коррекции тревожного поведения ребенка. Это говорит о том, что уровень тревожного поведения стал ниже. Страх темноты ушел, но нормированный страх потери близких остался</p>
Э.Д	<p>« Я за своим ребенком не замечала никаких изменений. У него хороший крепкий сон, ночью его не мучают кошмары. Все у нас хорошо.</p>	<p>По словам родителей не прослеживается динамика каких-либо изменений тревожного поведения ребенка. Из личных наблюдений можно сказать, что динамика тревожного поведения прослеживается лишь когда ребенок находится в ДОО</p>

А.Н.

На первой встрече, при знакомстве поведение Андрея было спокойным. Из группы и до кабинета педагога-психолога исследуемый шел спокойным шагом. На поставленные вопросы отвечал робко, с некоторой опаской. Голос дрожал. Мальчик рассматривал кабинет. А.Н отвечал только на вопросы, сам ничего не говорил. Познакомившись, в последующих встречах исследуемый А.Н уже более уверенно шел рядом, не остерегаясь какой-либо неприятности. На вопросы отвечал более открыто. На предложение поиграть в предложенные игры (упражнения разработанной программы) отвечал согласием, но без видимого желания. В процессе коррекционно-развивающей работы, посредством игровой деятельности, упражнения разработанной программы мальчик выполнял охотно. Наибольший интерес у исследуемого вызывали упражнения связанные со снятием психомышечного напряжения.

У исследуемого есть страх, что мама оставит ребенка одного. Это свидетельствует о том, что причина тревожности мальчика кроется в детско-родительских отношениях. Так как А. Н является самым старшим ребенком в семье, и у него появилась младшая сестра, А. Н испытывает дефицит маминого внимания. Но мама для него является важным человеком.

Рассказав о своем страхе, А.Н стал более расслабленным. Психоэмоциональное напряжение снизилось. Для исследуемого наиболее эффективным было такое упражнение-игра, которая называется «За что меня любит мама». Мальчик без труда перечислил за что его любит мама. Эмоциональное состояние ребенка заметно менялось. На протяжении всего процесса коррекции тревожности у А.Н преобладало хорошее настроение.

По окончании программы исследуемый взаимодействует с детьми, на заданные вопросы отвечает уверенно. Эмоциональный отклик в поведении А.Н положительный (часто улыбается, идет на контакт с детьми из группы и взрослыми). Открыт для новых игр с другими детьми. Психоэмоциональное состояние положительное. Умеет контролировать себя, переключается с одной деятельности на другую.

В процессе реализации разработанной программы у исследуемого прослеживается динамика. Это говорит о том, что в данном случае разработанная программа является эффективной.

Рекомендации для родителей А.Н.

Причина тревожности ребенка: страх, что мама оставит своего ребенка.

1. Больше времени уделить ребенку. Прислушиваться что говорит ребенок, наблюдать за его ежедневным поведением.
2. Если у ребенка есть желание помочь по дому, дать ему возможность помочь, но такое задание, с которым бы А.Н. справился самостоятельно.
3. Если ребенок пытается участвовать в процессе какой-либо деятельности (в данном случае, к примеру, купать младшую сестру), нужно принять это во внимание ,и вместе с ребенком выполнить процесс этой деятельности.
4. Доверять ребенку.
5. Не смеяться над страхами ребенка (Даже если они незначительны на ваш взгляд).
6. Как можно чаще хвалите (даже если у него не все получилось) , говорите как любите своего ребенка.
7. Напоминайте, что близкие рядом и никогда его не бросят.

В.К.

На первой встрече, при знакомстве поведение В.К было спокойным. Из группы и до кабинета педагога-психолога исследуемый шел спокойным шагом. На поставленные вопросы отвечал робко, держал руки под столом, был напряжен, нервничал. Мальчик рассматривал кабинет. Вадим отвечал только на вопросы, сам ничего не говорил. Познакомившись, в последующих встречах исследуемый В.К уже более уверенно шел рядом. На вопросы отвечал более открыто. Руки по-прежнему были под столом. На предложение поиграть в предложенные игры (упражнения разработанной программы) отвечал согласием, но без видимого желания. В процессе коррекционно-развивающей работы, посредством игровой деятельности, упражнения разработанной программы мальчик выполнял охотно. Наибольший интерес у

исследуемого вызывали упражнения связанные со снятием психомышечного напряжения. Наиболее качественно исследуемый выполнял упражнения связанные с расслаблением тела.

У исследуемого есть страх темноты и потери близкого человека. При анамнезе самого исследуемого и педагогического коллектива, стало известно, что мальчик каждые выходные проводит с папой. Так как папа очень много работает, мальчик его видит мало (папа приходит поздно домой). Исследуемый испытывает дефицит папиного внимания. Папа для испытуемого является самым близким другом.

По окончании программы исследуемый взаимодействует с детьми, на заданные вопросы отвечает уверенно. Эмоциональный отклик в поведении В.К положительный (часто улыбается, идет на контакт с детьми из группы и взрослыми). Открыт для новых игр с другими детьми. Психоземotionalное состояние положительное. Умеет контролировать себя, переключается с одной деятельности на другую.

В процессе реализации разработанной программы у исследуемого прослеживается динамика. Это говорит о том, что в данном случае разработанная программа является эффективной.

Рекомендации для родителей В.К.

Причина тревожности ребенка : дефицит внимания отца и потеря близкого человека.

1. Больше времени уделить ребенку. Прислушиваться что говорит ребенок, наблюдать за его ежедневным поведением.
2. Как можно больше совершать с ребенком какую-либо совместную деятельность (уборка квартиры, семейный отдых, сборка новой мебели, прогулки и т.д)
3. Доверять ребенку.
4. Не смеяться над страхами ребенка.
- 5 Как можно чаще хвалите ребенка Как можно чаще хвалите (даже если у него не все получилось) , говорите как любите своего ребенка.

6 Напоминайте, что близкие рядом и никогда его не бросят.

Э.Д.

На первой встрече, при знакомстве поведение Эдика было не спокойным. Он не мог долго усидеть на месте, на занятиях чаще всего не работал, все время нужно было куда-то бежать. Чаще всего мальчик не слышал, что говорят ему взрослые, игнорировал. Из группы и до кабинета педагога-психолога исследуемый бежал. На поставленные вопросы отвечал робко, с некоторой опаской, а иногда и вовсе повторял за другими детьми. Часто было замечено, что мальчик пытается уйти от ответа или от выполнения упражнения, тем самым отвлекая других детей. Познакомившись, в последующих встречах исследуемый Эдик уже более спокойно шел рядом, но нежелание выполнять упражнения также осталось. На вопросы отвечал более открыто. На предложение поиграть в предложенные игры (упражнения разработанной программы) отвечал согласием, но пытался нарушить процесс. В процессе коррекционно-развивающей работы, посредством игровой деятельности, упражнения разработанной программы мальчик выполнял не охотно.

На вопрос «Чего ты боишься больше всего? », исследуемый ответил, я ничего не боюсь. Весь период коррекционно-развивающей работы исследуемый находился в напряжении. При анамнезе самого исследуемого и педагогического коллектива, стало известно, что мальчик является вторым ребенком в семье. Родители Э.Д все свое время и силы тратят на первого ребенка, мальчика 11-12 лет, у которого тяжелый диагноз. В ходе анамнеза выяснилось, что Э.Д не включает в семью своего старшего брата, и приходя в дошкольное учреждение дает выход своим эмоциям.

На протяжении всего процесса коррекции тревожности у Э.Д преобладало хорошее настроение.

По окончании программы исследуемый взаимодействует с детьми. Эмоциональный отклик в поведении Э.Д положительный (часто улыбается, идет на контакт с детьми из группы и взрослыми). Открыт для новых игр с

другими детьми. Психоэмоциональное состояние положительное. Умеет контролировать себя, но с трудом переключается с одной деятельности на другую. Напряжение вызывают занятия и игры, которые требуют сосредоточенности, концентрации внимания, четкой алгоритмизации действий.

В процессе реализации разработанной программы у исследуемого прослеживается динамика, но в малой степени. Это говорит о том, что в данном случае разработанная программа является эффективной.

Рекомендации для родителей Э.Д.

Причина тревожности ребенка: дефицит внимания со стороны родителей (возможна гиперопека со стороны матери).

1. Больше времени уделить ребенку. Прислушиваться что говорит ребенок, наблюдать за его ежедневным поведением.
2. Доверять ребенку.
3. Если ребенок сам может выполнить какое-либо задание, позвольте ему сделать самостоятельно.
4. Позволить ребенку совершать ошибки. Если что-то не получается или сделал неправильно объясните как правильно или выполните вместе с ребенком.
5. Хвалите ребенка. Чаще напоминайте как любите.
6. Позаниматься с ребенком упражнениями на усидчивость, концентрацию внимания, алгоритмизацию действий.

Исходя из полученных результатов, можем обозначить следующие возможности коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста.

- Работа с ребенком протекает в особых условиях, которые на начальных этапах помогают создать ощущение безопасности и способствовать свободному выражению ребенком содержания собственного внутреннего мира.

- Коррекционно-развивающая работа влияет на повышение самооценки детей, степени контроля ими своего поведения и страхов, что помогает в принятии решений.

- В процессе коррекционной работы ребенок имеет возможность в игровой деятельности проиграть те модели поведения, которые он по каким-либо причинам пока не может прожить в реальной жизни.

Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ №257 комбинированного вида, г. Красноярск. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Для того, чтобы выявить тревожных детей старшего дошкольного возраста, нами был подобран диагностический инструментарий: методика «Выбери нужное лицо» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен), методика «Кинетический рисунок семьи» (Р.Бернс, С.Кауфман), методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

В результате проведения диагностического исследования было выявлено трое детей старшего дошкольного возраста, с выраженной тревожностью. По гендерному признаку все исследуемые - мальчики. Однако, следует отметить, что у одного из исследуемых присутствует личностная тревожность, а у двоих ситуативная. Личностная тревожность - та, которая может передаваться ребенку по наследству. Ситуативная тревожность - та, которая возникает перед или вследствие какой-либо ситуации. В первом, и во втором случае, у исследуемых детей проявлялись признаки тревожности.

По результатам диагностики была разработана программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Работа в рамках программы ведется по трем направлениям: работа с детьми, работа с родителями, работа с педагогами.

Работа с детьми включала 12 встреч, которые проводились в первой половине дня. Продолжительность занятий 20-25 минут. Форма организации

встреч – групповая. Программа состояла из 3 блоков, выделенных на основе поставленных задач.

После реализации психолого-педагогической работы по первому блоку программы у детей и педагога-психолога сформировались положительные и доброжелательные отношения друг с другом. Отношения между исследуемыми детьми сложились положительные. Это послужило ориентиром для успешного перехода ко второму блоку программы.

В ходе реализации второго блока программы было замечено, что дети в ходе занятий стали более открыты, исследуемые могли рассказать о своих страхах, уровень тревожности начал снижаться.

По окончании реализации третьего блока программы уровень тревожности заметно снижается, у исследуемых уменьшается количество страхов. У детей повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах. На занятиях отвечают с большей уверенностью. Все это может свидетельствовать об эффективности реализованных мероприятий.

Вследствие проведенной работы приходим к выводу, что тревожные дети наиболее подвержены отрицательному воздействию окружающей среды. Так как тревожные дети - это дети, которые замкнуты в себе (как правило они интроверты), важным методом психолого-педагогической работы являются ролевые игры. Проигрывание каких-либо ролей позволяет детям данной категории открыться (быть более раскрепощенными), взаимодействовать с другими детьми, тем самым создавая условия для успешного социального, психологического и физического развития.

Заключение

Дети - самая маленькая часть социума, и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. Так как тревога выражается беспокойством, волнением ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Решение этой проблемы требует наиболее раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей, с целью ее своевременной и дальнейшей коррекции и профилактики [1].

Принято считать, что проблема тревожности, как проблема психологическая, впервые была поставлена и подверглась специальному рассмотрению З. Фрейдом. Он признавал необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх - реакция на конкретную опасность, а тревожность - реакция на опасность неизвестную и не определяемую.

В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространенным явлением у детей, является тревожность. Изучением данного вопроса занимались такие ученые как И.В. Дубровина, В.В. Давыдов, В.И. Гарбузов, А. И. Захаров и другие.

Из определения следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальная особенность личности; состояние повышенного беспокойства; переживание тревоги [5]

Под тревожностью понимается устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидание неблагоприятия и неприятия со стороны окружающих. Состояние тревожности может быть связано как с ситуацией, так и с самой личностью в целом.

Под тревожным поведением понимается такая устойчивая защитная реакция организма на какую-либо ситуацию, которая выражается беспокойством, переживаниями, истериками или депрессивными состояниями, а также различными соматическими проявлениями.

На основании изученной литературы можно выделить признаки тревожности. И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А. И. Захаров и другие,47

выделяют такие признаки тревожности, как: не может долго работать не уставая, любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения заданий очень напряжен, скован, смущается чаще других, плохо переносит ожидания, не уверен в себе, в своих силах, пуглив, многое вызывает у него страх, не любит браться за новое дело, сильно потеет, когда волнуется, руки у него обычно холодные и влажные, жалуется, что снятся страшные сны [5]

При разработке диагностической программы особенностей проявления тревожности у исследуемых были выделены критерии: внешнее поведение, физиологические симптомы, общее ощущение стесненности и самососредоточенности.

Каждый критерий характеризуется некоторым набором показателей. Так к физиологическим симптомам относятся: мышечное напряжение, раздражительность, нарушение сна, беспокойство. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головные боли, спазмы в горле, учащенное сердцебиение, слабость в теле, затрудненное дыхание и так далее [2].

Внешне в поведении тревожных детей могут проявляться такие признаки, как: трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, проявление внимания к деталям (рассматривают все, что их окружает), опасаются играть в новые игры, на занятиях отвечают робко, тихим голосом (а иногда и вовсе молчат, даже зная ответ) .

Общее ощущение стесненности и самососредоточенности характеризуется чувством беспомощности, низкой самооценкой (думают, что они хуже других), боязнью ошибиться [4].

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ №257 комбинированного вида, г. Красноярск. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Для того, чтобы выявить тревожных детей старшего дошкольного возраста, нами был подобран диагностический инструментарий: методика «Выбери нужное лицо» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен), методика «Кинетический рисунок семьи» (Р.Бернс, С.Кауфман), методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

Методика «Выбери нужное лицо» ориентирована на эмоциональное состояние детей. На картинках были представлены различные ситуации, где детям надо было определить какую эмоцию, по их мнению, испытывает персонаж на картинке. У исследуемых в процессе реализации данной методики были выявлены такие признаки тревожности, как невозможность сконцентрироваться на чем-либо, неуверенность в себе, общее ощущение стеснительности.

По методике «Кинетический рисунок семьи» было выявлено, что у исследуемых присутствует чувство тревожности, об этом свидетельствует симптоматика данной методики. А именно неуверенность, скованность в действиях, дрожь при выполнении методики.

При помощи методики «Лесенка» определили уровень самооценки исследуемых. Так как исследуемые позиционировали себя на среднюю или низкую ступень лесенки, выяснилось, что у детей низкая самооценка.

В результате проведения диагностического исследования было выявлено трое детей старшего дошкольного возраста, с выраженной тревожностью. По гендерному признаку все исследуемые - мальчики. Однако, следует отметить, что у одного из исследуемых присутствует личностная тревожность, а у двоих ситуативная. Личностная тревожность - та, которая может передаться ребенку по наследству. Ситуативная тревожность - та, которая возникает перед или вследствие какой-либо ситуации. В первом, и во втором случае, у исследуемых детей проявлялись признаки тревожности.

По результатам диагностики была разработана программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста:

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности у детей
2. Повысить уверенность в себе. Самооценку ребенка.
3. Выявить и научить ребенка бороться с имеющимися страхами.
4. Снятие психомышечного напряжения.

Программа состоит из 3 блоков, выделенных на основе поставленных задач.

Занятия первого блока рассчитаны на создание доверительных отношений между педагогом-психологом и детьми.

Занятия второго блока ориентированы на повышение уверенности в себе, повышение уровня самооценки, снятие психомышечных зажимов.

Занятия третьего блока направлены на преодоление ребенком имеющихся страхов.

Работа с родителями и педагогическим составом проводилась в форме бесед, консультаций с использованием наглядности (оформление информационного стенда).

После реализации психолого-педагогической работы по первому блоку программы у детей и педагога-психолога сформировались положительные и доброжелательные отношения друг с другом. Отношения между исследуемыми детьми сложились положительные. Это послужило ориентиром для успешного перехода ко второму блоку программы.

В ходе реализации второго блока программы было замечено, что дети в ходе занятий стали более открыты, исследуемые могли рассказать о своих страхах, уровень тревожности начал снижаться.

По окончании реализации третьего блока программы уровень тревожности заметно снижается, у исследуемых уменьшается количество страхов. У детей повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах. На занятиях отвечают с большей уверенностью. Все это может свидетельствовать об эффективности реализованных мероприятий.

Исходя из полученных результатов, можем обозначить следующие возможности коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Работа с ребенком протекает в особых условиях, которые на начальных этапах помогают создать ощущение безопасности и способствовать свободному выражению ребенком содержания собственного внутреннего мира.

- Коррекционно-развивающая работа влияет на повышение самооценки детей, степени контроля ими своего поведения и страхов, что помогает в принятии решений.

- В процессе коррекционной работы ребенок имеет возможность в игровой деятельности проиграть те модели поведения, которые он по каким-либо причинам пока не может прожить в реальной жизни.

Вследствие проведенной работы, приходим к выводу, что тревожные дети наиболее подвержены отрицательному воздействию окружающей среды. Так как тревожные дети - это дети, которые замкнуты в себе (как правило они интроверты), важным методом психолого-педагогической работы являются ролевые игры. Проигрывание каких-либо ролей позволяет детям данной категории открыться (быть более раскрепощенными), взаимодействовать с другими детьми, тем самым создавая условия для успешного социального, психологического и физического развития.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 672 с.
2. Акимова М.К., Козлова В.Т. Диагностика умственного развития детей.- СПб: Питер,2014.- 240с.
3. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. - СПб.: Речь, 2006.
4. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. – М. : ПЭР СЭ, 2001. – 160 с.
5. Ахмедова С. А. Профилактика и снижение агрессивности младших школьников средствами арт-терапии // Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 20-летию ТИ (ф) ФГАОУ ВПО «СВФУ» (5 - 7 апреля 2012г.). - Нерюнгри, 2012. - С. 12-14.
6. Бегоян А. Н. Двигательная сенсор-центрированная терапия по А.Бегояну // Актуальные проблемы охраны здоровья лиц молодого возраста : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции (г. Брянск, 5-7 октября 2010 г.). — Брянск: Группа компаний «Десяточка», 2010. — 440 с. — С. 111—115.
7. Белкина В.Н. Психология и педагогика социальных контактов детей: Учебное пособие.- Ярославль: Изд-во ЯГПУ имени К. Д. Ушинского, 2004.
8. Бердникова Ю. Мир ребенка: развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка. - М.: Наука и техника, 2007.
9. Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып.2 / Под ред. Н. В. Пилипко .- М.: УЦ «Перспектива», 2000.
- 10.Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: Практическое пособие. М.: Айрис-Пресс, 2008.

11. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. Тонус. 2000.
12. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь, 2004
13. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. - М.: МПСИ, 2001.
14. Зайцева Н. А. Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста» // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2004-2005 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
15. Калетина Е. В. Коррекция эмоциональной сферы и отклонений в поведении методом песочной терапии // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2005-2006 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
16. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. - СПб.: Питер, 2001.
17. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. - СПб. : Реноме, 2011. - С. 23-25]
18. Коблянская Е.В. Психологические аспекты социальной компетентности: Дис. канд. психол. наук СПб.: СПбГУ, 1995 г. – 210
19. Коробейников ИЛ Нарушения развития и социальная адаптация - М, 2002
20. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста. — М., 2003г.
21. Котова Е. О профилактике детской тревожности // Ребёнок в детском саду.- 2003.- №5 .- с.34.

22. Лабунская В. А., Шкурко Т. А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. — 1999. — Т. 20. — № 1. — С. 31-38.
23. Лехнер Н. А., Маслова О. И., Шутенко Е. Ю. Программа психолого-педагогического сопровождения тревожных детей дошкольного возраста // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2006-2007 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
24. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. - М., 2000. – 87 с.
25. Мудрик А.В. Психология и воспитание. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 469 с.
26. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн. / Р. С. Немов. – 3-е изд. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 608 с.
27. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов.- М.: ТЦ СФЕРА, 2013.
28. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, коррекция, рекомендации/ авт.-сост. Н. Ф. Иванова.-Волгоград: Учитель,2009.-191 с.
29. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 290 с.
30. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - СПб. : Питер, 2009 - 192 с.
31. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.]
32. И.А. Рудакова, педагог-психолог ТОГОУ ЦПМСС «Возрождение» г. Тамбов

33. Савина, Е. Тревожные дети [Текст] / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 4. – С. 23-27.
34. Салеева С. В. Из опыта работы педагога-психолога ДОО с тревожными детьми // Социальная сеть работников образования 2013-2014 уч.г. Режим доступа: <http://nsportal.ru>
35. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. - М.: АРКТИ, 2000. - 208 с.
36. Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. — М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001
37. Смирнова Е. О. Детская психология- М; «Владос» 2003 г- 368с.
38. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда [Текст] : психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. - М. : Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.
39. Шестакова Е. Ю. Проблема тревожности и страхов у детей дошкольного возраста // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2011-2012 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
40. Широкова, Г. А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н / Д : Феникс, 2005. – 304с.
41. Ярославцева Л. Работа психолога с детской тревожностью // Журнал «Школьный психолог» 2006-2007 уч.г. Режим доступа: <http://psy.1september.ru>

Приложение 1

Перед тем как беседовать с педагогами ДОО о наличии в группе детей с проявлениями тревожного поведения, было проведено просвещение педагогов на тему «Тревожные дети». Педагогам было рассказано о признаках, критериях, что включает в себя тревожное поведение. После объясняем цель визита в данное учреждение, в данную группу.

Вопросы для педагогов ДОО

- 1) Возраст детей.
- 2) Все ли дети в группе , или кто-то из детей отсутствует по какой-либо причине на сегодняшний день?
- 3) В соответствии с признаками и критериями тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста, кого бы вы выделили на данный момент?

Перед тем как беседовать с родителями было проведено просвещение родителей на тему «Тревожные или особые дети». Родителям было рассказано о проявлениях тревожного поведения детей, о признаках, о критериях.

Вопросы для родителей.

- 1) Возраст вашего ребенка
- 2) Замечали ли вы за своим ребенком какие-либо признаки, которые могли бы сказать, что у вашего ребенка тревожное поведение?
- 3) Какой сон у вашего ребенка? Чуткий или крепкий?
- 4) Как ваш ребенок ведет себя дома, в гостях или в любой другой для него ситуации?

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, воспитатель»

Процедура проведения.

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация результатов. Неадекватно завышенная самооценка. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала». Завышенная самооценка. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может

быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала». Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум. Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия. Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная. Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе. Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бэнса, С. Кауфмана.

Цель – выявить особенности восприятия ребенком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к членам семьи. Тест КРС состоит из 2 частей: рисование своей семьи и беседы после рисования. Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист бумаги для рисования, карандаш (твердость 2М) и ластик.

Инструкция: «Пожалуйста, нарисуй свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом». На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний. Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования. После того, как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме: 1. кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи, 2. где работают или учатся члены семьи; 3. как в семье распределяются домашние обязанности, 4. каковы взаимоотношения с остальными членами семьи.

В системе количественной оценки КРС учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Формальными особенностями рисунка считается качество линии рисующего, положение объектов рисунка на бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей, затушевывание отдельных частей рисунка. Содержательными характеристиками рисунка являются изображаемая деятельность членов семьи, представленных на рисунке, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

1. Ребенок не всегда рисует всех членов семьи. Обычно он не рисует тех, с которыми находится в конфликтных отношениях. Расположение членов семьи на рисунке часто показывает взаимоотношения.
2. Считается, что ребенок наиболее детализирует, дольше всего рисует и разукрашивает фигуру его самого любимого члена семьи. И наоборот,

если ребенок отрицательно относится к кому-либо, то рисует этого человека неполно, без деталей, иногда даже без основных частей тела.

3. Анализ процесса рисования дает богатую информацию не только о семейных отношениях ребенка, но и вообще о стиле его работы.
4. Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено пять симптомокомплексов: 1.благоприятная семейная ситуация; 2. тревожность; 3. конфликтность в семье; 4. чувство неполноценности; 5. враждебность в семейной ситуации.

Симптомокомплексы Кинетического рисунка семьи

Симптомокомплекс	Симптом	Балл
1. Благоприятная семейная ситуация	1. Общая деятельность всех членов семьи	0,2
	2. Преобладание людей на рисунке	0,1
	3. Преобладание всех членов семьи	0,2
	4. Отсутствие изолированных членов семьи	0,2
	5. Отсутствие штриховки	0,1
	6. Хорошее качество линии	0,1
	7. Отсутствие показателей враждебности	0,2
	8. Адекватное распределение людей на листе	0,1
	9. Другие возможные признаки	0,1
2. Тревожность	1. Штриховка	0,1,2
	2. Линия основания – пол	3
	3. Линия над рисунком	0,1
	4. Линия с сильным нажимом	0,1
	5. Стирание	0,1
	6. Преувеличенное внимание к деталям	0,1,2
	7. Преобладание вещей	0,1
	8. Двойные или прерывистые линии	0,1
	9. Подчеркивание отдельных деталей	0,1
	10. Другие возможные признаки	0,1
3. Конфликтность в семье	1. Барьеры между фигурами	0,2
	2. Стирание отдельных фигур	0,1
	3. Отсутствие основных частей тела у некоторых фигур	2
	4. Выделение отдельных фигур	0,2
	5. Изоляция отдельных фигур	0,2
	6. Неадекватная величина отдельных фигур	0,2
	7. Несоответствие вербального описания и рисунка	0,2
	8. Преобладание вещей	0,1
	9. Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи	0,1

	10. Член семьи, стоящий за спиной	0,2
	11. Другие возможные признаки	0,1
4. Чувство неполноценности в семейной ситуации	1. Автор рисунка непропорционально маленький	0,2
	2. Расположение фигур на нижней части листа	0,2
	3. Линия слабая, прерывистая	0,1
	4. Изоляция автора от других	0,2
	5. Маленькие фигуры	0,1
	6. Неподвижная по сравнению с другими фигура автора	0,1
	7. Отсутствие автора	0,2
	8. Автор стоит спиной	0,1
	9. Другие возможные признаки	0,1
5. Враждебность в семейной ситуации	1. Одна фигура на другом листе или на другой стороне листа	0,2
	2. Агрессивная позиция фигуры	0,1
	3. Зачеркнутая фигура	0,2
	4. Деформированная фигура	0,2
	5. Обратный профиль	0,1
	6. Руки раскинуты в стороны	0,1
	7. Пальцы длинные, подчеркнутые	0,1
	8. Другие возможные признаки	0,1

Методика «Выбери нужное Лицо».

Эта методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен. Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Они заключаются, в частности, в торможении активности ребёнка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен серией рисунков размером 8,5 x 11 см (рис. 33-46). Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию. Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах: для мальчиков (на рисунке изображён мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребёнком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребёнка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими.

Рис. 1. Игра ребёнка с младшими детьми. Ребёнок в данной ситуации играет с двумя малышами.

Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем. Ребёнок идёт рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.

Рис. 3. Объект агрессии. Ребёнок убегает от нападающего на него сверстника.

Рис. 4. Одевание. Ребёнок сидит на стуле и надевает ботинки. 134

Рис. 5. Игра со старшими детьми. Ребёнок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту.

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве. Ребёнок идёт к своей кроватке, а родители не замечают его и сидят в кресле спиной к нему.

Рис. 7. Умывание. Ребёнок умывается в ванной комнате.

Рис. 8. Выговор. Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребёнку за что-то.

Рис. 9. Игнорирование. Отец играет с малышом, а более старший ребёнок стоит в одиночестве.

Рис. 10. Агрессивное нападение. Сверстник отбирает игрушку у ребёнка.

Рис. 11. Собираание игрушек. Мать и ребёнок убирают игрушки.

Рис. 12. Изоляция. Двое сверстников убегают от ребёнка, оставляя его в одиночестве.

Рис. 13. Ребёнок с родителями. Ребёнок стоит между матерью и отцом.

Рис. 14. Еда в одиночестве. Ребёнок сидит один за столом.

Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придаёт ребёнок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Протоколы, полученные от каждого ребёнка, подвергаются далее анализу, который имеет две формы: количественную и качественную. Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально- негативных выборов к общему числу рисунков.

По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы: 1. Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%. 2. Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20% до 50%. 3. Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0% до 20%. В ходе качественного анализа каждый ответ ребёнка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребёнка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребёнка.

План просветительского мероприятия для педагогов и родителей

Цель: психолого- педагогическое просвещение педагогов и родителей по проблеме тревожности детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) Систематизировать у педагогов и родителей знания об особенностях развития детей 5-7 лет.
- 2) Обучить педагогов и родителей эффективным методам и приемам работы с тревожными детьми 5-7 лет.
- 3) Дать рекомендации по проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста педагогам и родителям.

Работа с педагогами.

Систематизирование знаний и формирование навыков у педагогов, направленных на профилактику тревожных состояний у детей 5-7 лет.

Методы работы: беседа, тренинговое занятие, консультация.

Пополнение знаний о возрастных особенностях детей, знакомство с понятием «тревожность», причинами возникновения тревожности и способами профилактической работы с тревожными детьми. Тема первой встречи: «Особенности развития детей 5-7 лет». Тема второй встречи «Что такое тревожность», где с педагогами проводится тест «Определение уровня тревожности» А.И. Захарова, с целью оценки педагогами собственного состояния и самочувствия.

Работа с родителями.

Ознакомление родителей с возрастными особенностями детей 5-7 лет.

Тренинговое занятие с родителями способствует обучению родителей эффективному взаимодействию с ребенком для снятия у него тревожных состояний. Тема: «Как помочь ребенку избежать тревожного состояния». Оно включает так же проведение диагностики, целью которой является оценка собственного состояния и самочувствия. Предлагается использовать

для родителей тест «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребенка» А.И. Захарова.

Индивидуальное консультирование проводится по итогам диагностики детей.

Рекомендации для педагогов по проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.
5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и так далее.

7. Осторожно и дозированно использовать критику, так как тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Программа коррекции тревожного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы – коррекция уровня тревожности у детей 5-7 лет.

Задачи программы:

- 1) Снизить уровень тревожности.
- 2) Повысить уверенность и самооценку в себе.
- 3) Преодоление страхов ребенком.
- 4) Снятие психомышечного напряжения.

Программа включает в себя 12 встреч.

Содержание программы

Встреча 1

Упражнения

«Росточек под солнцем»

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

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

«Что я люблю?»

Цель: знакомство с ребенком.

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

Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».

Цель: повышение позитивного настроения.

Предлагается послушать небольшую детскую историю про дракончика Пеппи, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Пеппи продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему

очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Пеппи, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Пеппи был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Пеппи сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твоё настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу ещё потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей («Даже если... В любом случае...») и слов менять ситуацию. Давай потренируемся.

Подарок другу.

Цель: повышение позитивного настроения.

Психолог и ребенок по очереди дарят друг другу улыбку (берет его за руки) или говорят что-то приятное.

Встреча 2

Росточек под солнцем

«Волшебное имя»

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Психолог задаёт вопросы, ребенок отвечает .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты , чтобы тебя звали по- другому? Как?

Ребенок выбирает понравившееся имя. Затем ребенок говорит несколько предложений о нем, о его достоинствах.

Рисование самого себя

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материал и оборудование: краски, карандаши, листы для рисования.

Педагог- психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

Подарок другу (Смотреть встреча 1).

Встреча 3

Росточек под солнцем

Упражнение “Превращения”

Цель: осознание своего эмоционального состояния

Психолог предлагает ребенку:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк;

ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Рисование на тему «Моё настроение»

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он изобразил.

«Закончи предложение»

Цель: развитие умения чувствовать настроение.

Ребенку предлагается закончить предложение :

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

Обсуждение. Подарок другу (Смотреть встреча 1).

Встреча 4

Росточек под солнцем

«Похвалилки»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Ребенок получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего ребенок делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

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.

Игра «На что похоже моё настроение?»

Цель: осознание своего самочувствия.

Ребенок говорит, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на солнышко лучистое в спокойном голубом небе » .

Рисование на тему « Автопортрет»

Цель: осознание своего самочувствия

Ребенку предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым он пойдет с занятия.

Подарок другу (Смотреть встреча 1).

Встреча 5

Росточек под солнцем

« Расскажи свой страх»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог рассказывает ребенку о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство ,и его не надо стыдиться. Затем ребенок сам рассказывает чего он боялся (или боится), когда был маленьким.

Рисование на тему « Чего я боялся , когда был маленьким»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенок рисует свои страхи.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Материал и оборудование: магнитофон , спокойная музыка.

«Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза».

Подарок другу. См. встреча 1

Встреча 6

Приветствие.

Цель: позитивный настрой.

Ребенку предлагается поприветствовать психолога так, как он хочет (в случае затруднений можно предложить поздороваться как представитель какой-нибудь страны).

Игра «За что меня любит мама»

Цель: повышение уверенности в себе

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Затем можно попросить его, чтобы он повторил то, что перечислил.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме разговаривать с папой, помогают по дому, любят маленькую сестренку и т.д. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

Вообрази себя в трудной ситуации. Например: ты нечаянно разбил мамину любимую вазу.

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение? Получилось ли у тебя успокоиться?

«Расслабление под музыку»

Цель: расслабление.

Сядь спокойно в комфортной позе. Закрой глаза. Медленно расслабь мышцы.

Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Какое место ты представил? Расскажи о нем.

Подарок другу. См. встреча 1.

Встреча 7

Приветствие

Смотреть встреча 6.

Упражнение «Конкурс боюсек»

Цель: формирование уверенности в себе.

Психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я..... этого не боюсь!”

Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной «Я-концепции», самопринятия.

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

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

«Волшебное путешествие»

Цель: расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объяснить, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

«Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем

снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)».

После того как ребенок откроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ребенок чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

Подарок другу.

Встреча 8.

Приветствие

«Рот на замок»

Цель: расслабить губы и нижнюю челюсть

Изображение того, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!». Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подожмет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы.

Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

«Слон»

Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой «Слон», когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

«Придумай весёлый конец»

Цель: снижение тревожности, символическое уничтожение страха.

Необходимо придумать смешное продолжение и окончание этой страшной сказки....

Подарок другу.

Встреча 9

Приветствие

Смотреть встреча 6.

«Скульптура»

Цель: снять мышечное напряжение.

Ребенок - скульптор, психолог - скульптура. Затем меняются. По заданию скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который всем доволен.
- ребенка, который грустит.
- ребенка, который чего-то боится.
- веселого ребенка.

«Моя жемчужина»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве

музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: «Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».

Встреча 10

Приветствие. Смотреть встреча 6.

«Неопределённые фигуры»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки.

Психолог рисует различные фигуры, ребенок говорит на какие страшные существа они похожи.

«Веселый страх»

Цель: символическое уничтожение страха.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши.

Ребенку предлагается пририсовать к этим неопределенным фигурам что-то смешное, чтобы было смешно, а не страшно на него смотреть. Затем каждый рассказывает как он это сделал.

«Помоги Аху»

Цель: символическое уничтожение страха.

Педагог-психолог читает начало сказки про Аха. После прослушивания, ребенок предлагает как он хотел бы ему помочь. Жалко ли ему Аха. Потом сочиняет сам конец сказки.

Страх по имени «Ах»

В одной далеко стране жил был страх, звали его все Ахом. По ночам Ах выходил на улицу и заглядывал каждому в окна, врвался во сны всем и пугал. Детей он пугал, прячась под кроватью и в шкафу. Днем же он спал. Сложная работа была у Аха. Да и сложно ему было жить – не было друзей у него, все его боялись. Только днем, когда он спал, ему снились папа и мама. А ведь они говорили ему не идти на эту работу, просили найти что-то другое, полегче. Предупреждали его.

Но вот однажды утром, когда Ах шел домой, он вдруг увидел девочку. Она сидела на скамейке и смотрела на него широко раскрытыми ногами, но она не боялась его. Ее звали Катя.

Катя подбежала к нему и спросила: «Почему ты не спишь, ведь еще даже солнце не встало?»

Ах не мог поверить тому, что происходит. Она не боялась его. И тут он ответил ей: «Ты... Ты меня не боишься?»

«Вовсе нет, как тебя можно бояться? Ты такой милый, у тебя добрые глаза», - ответила она.

Ах улыбнулся, впервые его кто-то не испугался. Радости его не было границ.

- Как тебя зовут?

- Катя.

- А тебя?

- Меня все зовут Ах. А своего настоящего имени я уже и не помню. У меня нет друзей. Все меня бояться, - сказал Ах и горько заплакал.

- Хочешь я буду с тобой дружить, ты только не плач. Я тебя не боюсь.

И они пошли в гости к Аху. Ах рассказал девочке много интересного. Они долго говорили, до позднего вечера, а потом девочка ушла домой.

Тут Ах понял, что не нужно пугать людей, что люди добрые и всегда помогут. И в эту ночь Ах заснул крепким сном и все жители города уснули спокойным сладким сном».

Подарок другу.

Встреча 11.

Приветствие. Смотреть встреча 6.

«Я сильный – я слабый»

Цель: формирование положительной «Я-концепции», самопринятия.

Я предлагаю тебе проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Когда тебе было сложнее удерживать руку?

Поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

«Апельсин (или Лимон)»

Цель: направлено на снижение уровня личностной тревожности.

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Ребенок должен представить, что к его правой руке подкатывается

апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожми кулачок, откати апельсин ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

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

«Достань звезду»

Цель: настроить ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Ребенок должен удобно встать и закрыть глаза.

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на цыпочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

Подарок другу.

Встреча 12.

Приветствие. Смотреть встреча 6.

«Автопортрет».

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок рисует свой портрет, затем педагог- психолог достает прошлые рисунки ребенка (в 3 зеркалах и т.д.) и спрашивает, что изменилось?

Мои достижения.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок символически изображает вокруг своего портрета свои достижения.

«Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно.

Подарок другу

Смотреть встреча 1.