

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность заявленной темы обусловлена рядом обстоятельств. Текущие социально-экономические и политические события вынуждают каждого человека особенно экологично относиться к собственному психическому здоровью, а в целом общество как совокупность социальных единиц, - особым образом пересмотреть отношение к информационному и эмоциональному фону, в котором находится оно само и взращивается будущее поколение. Информационные источники ежедневно публикуют сведения о бедствиях, катастрофах, происшествиях чрезвычайного характера, которые причиняют самые значительные и разрушительные последствия, нанося урон не только частным физическим лицам и организациям, но и государству в целом.

Современные дети, воспитываясь в условиях политической и внешнеэкономической нестабильности, становятся свидетелями перечисленных проблем. Это становится причиной возникновения эмоционального неблагополучия, под которым понимается преобладание отрицательных переживаний в процессе взаимодействия с другими людьми, деятельности по отношению к самому себе.

В последние годы внимание к эмоциональному неблагополучию стало особенно высоким в рамках дошкольного образования, поскольку этот возраст чрезвычайно важен и значим в становлении личности. Дошкольный возраст является критическим периодом для формирования основ социальной и эмоциональной компетентности, которые в дальнейшем определяют успешность взаимодействия ребенка с окружающими. Дошкольники начинают активно взаимодействовать с окружающим миром, устанавливать социальные связи и формировать представление о себе и окружающих. В этом контексте изучение эмоционального неблагополучия у детей данной возрастной группы становится неотъемлемой частью их комплексного развития, способствующего успешной адаптации в обществе.

О важности эмоционального благополучия на этапе дошкольного детства свидетельствуют и основополагающие идеи Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), в пункте 2.6 которого отмечена важность развития эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками [32].

Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим благополучием любого человека, поскольку тело не живет отдельно от разума, а эмоциональный фон во многом определяет когнитивные и интеллектуальные процессы любого человека, особенно ребенка. Установлено и статистически доказано, что дети со стабильным эмоциональным фоном более социализированы, менее подвержены девиантному поведению, они показывают лучшую успеваемость, а также достигают больших результатов в социальной сфере, чем дети, которые находятся в эмоциональной нестабильности.

Эмоции изучаются психологией как особая часть проявления личности (В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, К.Е. Изард, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и другие). В работах О.И. Бадулиной, К.А. Вологдиной, О.А. Воробьевой, Л.В. Доманецкой, Е.И. Изотовой, А.Д. Кошелевой, Г.А. Урунтаевой, И.В. Фаустовой, Г.Г. Филипповой и других рассматриваются условия и характеристики эмоционального благополучия детей дошкольного возраста. Проблемой профилактики эмоционального неблагополучия дошкольников занимались Т.Ю. Беневольская, Э.Ш. Бубнова, Е.В. Демко, Ю.Е. Иванова, О.Н. Истраова, С.Л. Колосова, Г.Р. Хузеева и другие. Несмотря на актуальность исследуемой проблемы, необходимо отметить, что в научном поле не выработан единый подход относительно трактования термина «эмоциональное неблагополучие» и условий его профилактики, в том числе, с учетом требований ФГОС ДО. Данный факт свидетельствует о недостаточной изученности процесса профилактики эмоционального неблагополучия у дошкольников.

Поэтому актуальной является необходимость рассмотрения проблемы эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, уточнения показателей и проявлений эмоционального неблагополучия и актуализируют задачи поиска методов и средств психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, достижения положительного эмоционального благополучия.

Таким образом, актуальность проблемы психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста обусловлена следующими противоречиями:

- между спецификой эмоционального развития детей среднего дошкольного возраста и недостаточной изученностью проявлений эмоционального неблагополучия у детей этого возраста;
- между необходимостью в преодолении эмоционального неблагополучия и отсутствием научно-обоснованной практики психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

Выявленные противоречия обусловили проблему исследования: каковы психолого-педагогические условия психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

Объект исследования: эмоциональное неблагополучие как психологический феномен.

Предмет исследования: психологическая профилактика эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

Цель исследования – реализовать программу психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Проанализировать подходы отечественных и зарубежных психологов к проблеме эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста.

2. Охарактеризовать особенности эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

3. Изучить методы и средства профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

4. Провести эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

5. Реализовать программу психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

6. Определить результативность реализованной программы.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что улучшению эмоционального благополучия детей среднего дошкольного возраста будут способствовать:

- проведение специально разработанных игр и занятий с элементами арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, психогимнастики, этюдов, телесно-ориентированных упражнений;

- проведение релаксационных упражнений для снятия мышечного напряжения;

- проведение просветительской работы с родителями по профилактике психоэмоционального напряжения у детей, преодолению негативных форм поведения;

- проведение работы с педагогами (консультирование, семинары-практикумы, памятки-рекомендации, пополнение картотеки игр).

Методы исследования:

- теоретические (анализ, синтез, обобщение, систематизация научной литературы);

- методы сбора эмпирической информации: опрос.

Методики исследования:

- «Подверженность ребенка страхам» (А.И. Захаров);

- «Тест тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен);

- «Какой я?» (Р.С. Немов).

Теоретическая основа исследования:

– научные труды, посвященные изучению эмоциональной сферы личности, таких ученых, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.И. Захаров, А.Д. Кошелева, А.М. Прихожан, А.А. Реан, А.А. Романов, Е.А. Свидовская, О.В. Хухлаева, Л.А. Черных, В.Б. Чупина, D. Bouli, R. Beron, D. Richardson, K. Izard, E. From и другие;

– исследования особенностей психологической профилактики эмоционального неблагополучия следующих ученых: А.И. Захаров, И.П. Воропаева, О.А. Карабанова, В.С. Мухина, М.И. Чистякова и другие.

Эмпирическая база исследования: дошкольная образовательная организация Красноярского края. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что апробирована программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Такая структура работы обеспечивает логическую последовательность изложения материала и позволяет глубоко раскрыть проблему психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие эмоционального неблагополучия в психолого- педагогической литературе

Равное внимание эмоциональному фону и остальным сферам деятельности ребенка является новшеством для современной психолого-педагогической науки, поскольку ранее такого внимания эмоциям не уделялось, - решались более практические вопросы воспитания в форме привития социальных навыков и образования в форме передачи информации и статичных знаний. Однако, было установлено, что эмоции являются фоном для любой исследовательской деятельности. И стабильный эмоциональный фон является необходимым условием эффективности любого воспитательного или педагогического образовательного воздействия на ребенка. И, напротив, если такого стабильного фонда нет, усилия педагогов и воспитателей сводятся к нулю.

Проблема эмоций исследуется в трудах ученых на протяжении многих веков. Обращаясь к зарубежным трудам, следует, в первую очередь, отметить исследования таких авторов, как А. Адлер, Р. Бар-Он, Х. Гарднер Д. Гоулман, М. Зайднер, Д. Карузо, Р. Лазарус, Р. Липер, Дж. Майер, Дж. Меттьюис, М.А. Нгуен, Р. Робертс, П. Саловей.

Одним из первых исследовал влияние эмоций на деятельность и жизнь человека американский психолог Роберт Уард Липер. Исследователь говорил об эмоции, как о «мотивирующем факторе, катализаторе, который направляет логическую мысль и деятельность индивида в целом» [1, с. 734].

Австрийский психолог Альфред Адлер, поддерживая данную точку зрения, подчеркивал связь эмоций человека с его жизненными принципами. Ученый выделял два вида эмоций: «несвязанные с обществом (гнев, страх и

отвращение, которые направлены на достижение личных целей и мотивов и связанные с обществом (желание разделить позитивные эмоции с другими людьми). Такие эмоции способствуют социальному взаимодействию, налаживанию контактов» [35, с. 58].

Необходимо обратиться к «теории дифференциации эмоций», разработанной американским психологом Кэрроллом Изардом, который «классифицировал эмоции, представляющие собой отражение реальной действительности в форме переживаний, на фундаментальные и производные. Совокупность фундаментальных эмоций приводит к возникновению такого комплексного, состояния, как эмоциональное неблагополучие. Через разработку этого понятия могут быть раскрыты и более глубоко поняты затруднения в эмоциональной сфере современного дошкольника» [43, с. 171].

Среди отечественных ученых проблему эмоций исследовали И.Н. Андреева, С.Д. Гуриева, С.П. Деревянко, Е.П. Ильин, Н.В. Казаринова, Л.Д. Камышникова, А.И. Комарова, В.Н. Куницына, Д.В. Люсин, И.Н. Мещерякова, Т.Д. Савенкова, Е.В. Сидоренко.

Е.П. Ильин сформулировал следующее определение: «Эмоция – это произвольный процесс, как правило, он возникает в определенных ситуациях поиска решения той или иной проблемы, когда нужно сначала придумать решение проблемы, а потом его реализовать» [15, с. 31]. Ученый также выделил функции, выполняемые эмоциями (Приложение А)

Эмоции выступают «в качестве посредников между потребностями и деятельностью, направленной на их удовлетворение, а также средством трансформации ценностей, которые являются содержанием побудительных мотивов поведения».

Отрицательные эмоции, испытываемые человеком, могут стать причиной негативных эмоциональных состояний и лечь в основу эмоционального неблагополучия [3, с. 184].

В научной литературе выделяют «три основных научных направления изучения понятия эмоционального неблагополучия:

– социально-психологическое (М. Аргайл, Р. Бернс, Н. В. Дмитриева, В.А. Труфакин), в котором эмоциональное неблагополучие связывается с такими социальными и психологическими факторами, как положение в обществе, уровень самооценки, позитивная Я-концепция;

– психоаналитическое направление, представители которого (М. Кляйн, В. Оклендер, Д. Пайнз) изучали причинно-следственную связь между эмоциональным неблагополучием, особенностями протекания раннего периода развития ребёнка и наличием соматических патологий;

– психофизиологическое направление (В.М. Бехтерев, П.В. Симонов, К.Э. Изард, Д. Стерн), где исследуется взаимосвязь физического и психологического здоровья человека» [9, с. 23].

Представитель социально-психологического направления, британский психолог Майкл Аргайл объясняет возникновение эмоционального неблагополучия с вполне естественной реакцией сопротивления социального существа на раздражающие факторы, приносящие ему вред или дискомфорт. То есть эмоции являются показателем внутреннего и внешнего комфорта человека как социального существа, эмоции – это первые телесные и социальные реакции на нарушение личных границ, интересов, и даже безопасности человека. Неблагополучие является естественным заложенным биологическим механизмом выживания индивида в социальной среде.

Похожее мнение относительно феномена эмоционального неблагополучия наблюдается у английского психолога Роберта Бернса, который видит в нем как положительное последствие – рост через конфликты, - так и отрицательное разрушительное воздействие, когда уровень социального и эмоционального неблагополучия находится вне зоны возможности влияния со стороны индивида. Иными словами, если взрослый человек может уйти с нелюбимой работы, испытывая эмоциональный дискомфорт на ней, что будет способствовать его росту, то ребенок не может покинуть семью с родителями-алкоголиками, которые держат его в

постоянном режиме тревоги за собственную безопасность. И вторая ситуация эмоционального неблагополучия будет уже разрушительной.

Автор работ в области психоанализа американский ученый Вайолет Оклендер отмечает, что в основе механизма эмоционального неблагополучия лежит подстройка социального организма под изменения внешней среды с целью максимального выживания в них с наименьшими потерями для себя и с наименьшими энергетическими затратами на достижение собственных целей [13]. Эта позиция также заслуживает внимания, так как криминология показывает, что наибольшее количество преступников, совершающие особо аморальные преступления, выросли в семьях с аналогичным аморальным поведением и ребенок был вынужден подстраиваться под эту нездоровую среду, впитывая правила асоциального поведения.

Автор в области психологии британец Динора Пайнз говорит о двух разновидностях эмоционального неблагополучия: это адаптация личности к внешним условиям среды, а также внутренняя структурная перестройка личности под влиянием внешних факторов. Как правило, эти процессы всегда происходят одновременно, но при этом степень проявленности каждого из них разная в различных ситуациях, кроме того, некоторые ситуации благоприятствуют становлению личности, развитию ее коммуникативных навыков, а некоторые, напротив, разрушают, делают человека замкнутым, раздражительным, в конечном итоге, причиняя психологический и даже физиологический вред здоровью.

Американский психолог, представитель психофизиологического направления, Дэниэл Стерн также видит суть эмоционального неблагополучия как следствия реализации приспособленческого механизма личности к условиям окружающей среды, которые складываются для личности разрушительным или просто опасным способом. Если бы личность в таких условиях не чувствовала бы дискомфорт, то это означало бы отсутствие всяческой самоидентификации как обособленного психо-эмоционального организма со своими потребностями и интересами. Состояния неблагополучия

приводит в действие защитный механизм сопротивления негативным изменениям, что позволяет личности социализироваться, отстаивать свою самостоятельность и достигать своих интересов. Естественный отбор как закон эволюции действует во всех сферах жизни, включая социальную, что приводит к постоянному конфликту интересов членов малой группы. Экологичное решение таких конфликтов – есть процесс социализации личности. Однако, некоторые конфликты личность в силу различных причин решить самостоятельно на данный момент не может, - это приводит к эмоциональному неблагополучию в долгосрочном периоде [36].

С точки зрения Е.И. Изотовой, эмоциональное неблагополучие является ответной реакцией здоровой личности на изменяющуюся окружающую среду в условиях тотальной конкуренции индивидов за самые разные виды ресурсов: от овеществленных материальных до нематериальных: внимание, признание в социуме, лидерство, власть, уважение и т.д. Автор утверждает, что только психически и интеллектуально здоровая личность способна испытывать и идентифицировать эмоциональное неблагополучие. Если личность не испытывает эмоций, - речь всегда идет о каком-либо психическом расстройстве или заболевании [14].

О.Н. Матвеева под эмоциональным неблагополучием понимает «преобладание отрицательных переживаний в процессе взаимодействия с другими людьми, деятельности по отношению к самому себе» [23, с. 64].

М.Д. Кукушкина при характеристике эмоционального неблагополучия перечисляет следующие показатели: «нежелание и неумение действовать совместно с другими; отсутствие инициативы в общении; избегание взаимодействия; отсутствие самоконтроля в действиях, поведении и эмоциях; исключительная ориентация на собственные действия; непризнание норм и правил общения и деятельности; отсутствие понятий «хорошо – плохо» или нежелание им следовать при сформированности; конфликтность, агрессивность» [18, с. 261].

И.И. Малоземова выделяет следующие характеристики эмоционального неблагополучия: «преобладание негативных эмоций, таких как страх, обида, отчаяние; наличие прямых или косвенных проявлений агрессивного поведения; подавленность; отчужденность, стремление обособиться от внешнего мира, игнорирование своей эмоциональной сферы; психическая неуравновешенность, повышенная раздражительность; преобладание сильных переживаний, касающихся поведения и системы отношений, тормозящих активную деятельность, сужающих сферу ее проявления» [22, с. 150].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Под эмоциональным неблагополучием подразумевается особая психическая реакция личности на изменения внешней среды и социума, которая проявляется в переживании спектра различных негативных эмоций, вызванных такими изменениями. Как правило, в состоянии эмоционального неблагополучия личность фоновым образом испытывает тревожность, страх, что приводит к повышенному и не соответствующему ситуации уровню агрессии, подавленности, неуверенности в себе, а также заниженной самооценке. В основе такого состояния лежат разные причины: биологические, психологические, социально-психологические. В научной литературе выделяются виды эмоционального неблагополучия: страх, тревожность, агрессивность, негативизм, робость, застенчивость, импульсивность, конфликтность, демонстративность, мнительность, замкнутость.

1.2. Особенности эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Детская психика является одним из самых мобильных и развивающихся психических состояний личности, в связи с чем анализ эмоционального фона ребенка всегда проводится с учетом возрастных особенностей формирования его психики. Говоря о среднем дошкольном возрасте с биологической точки

зрения, имеется ввиду возраст 4-5 лет, в ходе которого происходят особые психофизиологические изменения, отражающиеся, среди прочего, на эмоциональном фоне ребенка.

Автор в области детской психологии Д.Б. Эльконин, говоря об этапе развития 4-5 лет, указывает на значительные психо-физиологические процессы роста, которые радикальным образом меняют психику ребенка, которые в условиях здоровой социальной ситуации являются необходимым условием для социализации ребенка и его адаптации к социальной жизни [48, с. 41].

Исследуя этот период развития ребенка, автор В.В. Потапенко указывает, что основу психофизиологических изменений ребенка в возрасте 4-5 лет составляют именно адаптационные процессы с учетом повышения личной ответственности ребенка в условиях социализации [21, с. 76]. И в этом возрасте все психические процессы ребенка развиваются, усложняются и активизируются.

Существенные изменения в психике ребенка сопровождаются активным развитием устной связной речи. Речь является одним из основным способом проявления себя в обществе для любого человека, - человек как биологическое существо сообщает посредством речи информацию, причем издавна именно речь была наиболее доступным и распространенным способом выражения для человека. Из всех способов коммуникаций и донесения значимой информации, речь является первостепенной, поскольку для речи это – базовая основная функция. Человек, по необходимости, может также выражаться иными способами, но они используются тогда, когда речь по каким-то причинам недоступна. При этом речь, как базовый навык общения, лежит в основе прочих психических процессов, - на основе речи формируются процессы мышления, памяти, осознания и восприятия и так далее. Если говорить о преимущественном стиле речи в возрасте 4-5 лет, то оно становится ситуативно-деловым.

Автор А.В. Мудрик дает понимание коммуникативных навыков в целом, указывая, что они представляют собой умение выстраивания поведения в общении в части содержания, формы выражения и эмоциональной нагрузки социального взаимодействия [20, с. 103].

Автор Э.Р. Троценко, рассуждая о коммуникативных навыках говорит, что они имеют своей целью выражение собственного мнения по тому или иному поводу, взаимный обмен информацией и эмоционально-психическое взаимодействие участников. Правильно выстроенная коммуникация обогащает всех ее участников одновременно, приносит им пользу, развивает их [3, с. 11].

Автор Д.А. Гамзатова справедливо отмечает крайне высокую роль формирования коммуникативных навыков у каждого ребенка для его последующей социализации, определения своего места в социуме, в среде сверстников, а также старших лиц. От того, как строится коммуникация ребенка с окружающими, критически зависит его собственная самооценка, уверенность в своих силах и действиях, формируется решительность, смелость и интерес исследовать мир, что в целом влияет на развитие ребенка как социального индивида [12, с. 6].

Средний дошкольный возраст – время развития произвольного внимания: ребенок 4-5 лет может осознанно направлять внимание на конкретные объекты и удерживать его в течение непродолжительного времени. Возрастает объем внимания: ребенок может одновременно сконцентрироваться на 2-3 предметах. Расширяется способность распределять внимание на несколько объектов одновременно. Среди прочих процессов, развивается способность концентрировать внимание на более длительный срок.

Внимание и способность к его концентрации является необходимым условием для обучения и социализации ребенка. Дети с низким порогом концентрации внимания сложнее сверстников запоминают материал и сложнее в целом адаптируются в социальной среде [19, с. 288].

В 4-5 лет у детей преобладает наглядно-образное мышление: ребенок способен представлять образ предмета, а не сам предмет, может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство.

Особенностью психических процессов исследуемого возраста является активное развитие воображения, которое представляет собой сложную составную психо-эмоциональную и интеллектуальную сферу, сопровождаемую созданием в мыслительном поле ребенка воображаемой не существующей реальности [10, с. 43]. Этот процесс крайне важен и должен активно развиваться для последующей образовательной деятельности ребенка.

Говоря о волевых способностях ребенка возраста 4-5 лет, следует отметить активный рост умения управлять своим состоянием, эмоциями и социально приемлемыми формами их выражения. Здоровые дети выражают свои чувства, эмоции и сообщают о своих потребностях так, как это допустимо и приемлемо в конкретном обществе. Волевая характеристика поведения ребенка заключается в умении контролировать свои внешние проявления сообразно обстановке [2, с. 71].

Причинами появления эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста выступают: тяжелая адаптация к детскому саду, взаимоотношения в группе детского сада (низкий социометрический статус, опосредуемый характером межличностных отношений), отношения в семье (характер детско-родительских отношений, стиль семейного воспитания), массовой информации (распространяющие сведения о бедствиях, катастрофах, происшествиях чрезвычайного характера), неблагоприятные взаимоотношения с воспитателями в детском саду, индивидуальные характеристики личности (особенности внутренней жизни и внутреннего мира ребенка).

Средний эмоциональный фон ребенка возраста 4-5 лет – это оптимистичное веселое настроение. Гормональный фон стабильный, ребенок

при отсутствии внешних раздражителей будет веселым, радостным и на все реагировать положительно.

Для нормального здорового эмоционального фона ребенка в возрасте 4-5 лет характерна высокая мотивация и интерес к познанию окружающего мира. В условиях, когда нет поводов для эмоционального неблагополучия ребенка, его познавательная деятельность очень активна.

Исследования Л.С. Выготского показали, что в среднем дошкольном возрасте формируется поведение ребенка. При этом очевидна зависимость поведения и познавательной проявленности ребенка от его эмоционального фона, - если ребенок расстроен, он не хочет играть, изучать что-то новое, он будет подавлен и мало активен. Подавленность и повышенная тревожность отражаются на поведенческих проявлениях ребенка, - он замкнут, неохотно вступает в коммуникацию, стремится к уединению. Или, напротив, ведет себя крайне вызывающе, раздражает окружающих, провоцирует агрессию со сторон сверстников. Однозначно, что подавленное психоэмоциональное состояние всегда негативно отражается на социализации ребенка [7, с. 61].

В возрасте 4-5 лет возрастает двигательная активность и подвижность, увеличиваются физические возможности. Достаточный уровень физического развития ребенка способствует эффективному построению межличностных отношений в среде сверстников. Исследования показывают, что дошкольники с высоким уровнем физического развития в два раза чаще становятся лидерами в коллективе, поскольку лучше понимают чувства других. Это умение позволяет им устанавливать крепкие связи с окружающими, что особенно важно для формирования положительного социального окружения.

Далее рассмотрим причинный комплекс возникновения эмоционального неблагополучия у дошкольников 4-5 лет.

Одной из частых причин появления состояния эмоционального неблагополучия ребенка этого возраста является смена домашней привычной обстановки на обстановку детского дошкольного образовательного учреждения. Детский сад всегда является стресс-фактором для ребенка

любого возраста, поэтому этот адаптационный период требует особого внимания и поддержки со стороны взрослых [20, с. 334].

Во-вторых, причиной появления эмоционального неблагополучия у дошкольников 4-5 лет могут стать взаимоотношения в группе детского сада, тем более, если ребенок по тем или иным причинам не стал популярным в малой социальной группе сверстников.

Первый самый здоровый статус ребенка относительно социальной среды – это статус популярного, «звезды» в среде сверстников. Такие дети обладают неписанным авторитетом и признанием как в среде сверстников, так и, как правило, одобряемы со стороны взрослых. Эти дети обладают высокими коммуникационными навыками, они быстро адаптируются в социальной обстановке, вступают в диалоги, не конфликтны, но если вступают в конфликт – умеют отстоять в нем свою позицию. Их позиция часто приводит к завышению оценки самого себя по отношению к окружающим и формированию определенного высокомерия [24, с. 182].

Дети второго плана – это не яркие лидеры, но хорошие друзья. Такие дети не стремятся быть главными и лидирующими во всем, но с ними охотно дружат другие дети по той причине, что с ними комфортно. Такие дети не конфликтны и выбирают конформистский стиль общения со всеми: и со взрослыми и с детьми. Дружить и взаимодействовать с ними удобно и комфортно.

Самые не адаптированные дети – это дети изолированные, с которыми избегают общения сверстники и взрослые неохотно дают им поручения, поскольку коммуникация с такими детьми всегда затруднена. Такие дети, как правило, страдают от заниженной самооценки, от одиночества, но они не умеют [28, с. 266].

Распространенной причиной состояния эмоционального неблагополучия является нездоровая семья [12, с. 38]. Когда ребенок находится в семьях с постоянной напряженностью, в которой имеются члены

семьи и разными зависимостями, либо тяжело болеющие, - все это отражается на психике ребенка.

В-четвертых, причиной появления эмоционального неблагополучия у дошкольников 4-5 лет могут стать средства массовой информации. У детей, воспитывающихся в условиях политической и внешнеэкономической нестабильности, возникают страх, тревожность, чувство незащищенности.

В-пятых, эмоциональное неблагополучие у детей 4-5 лет вызывается неблагоприятными взаимоотношениями с педагогами дошкольной образовательной организации.

В-шестых, основанием возникновения неблагополучия ребенка 4-5 лет «могут быть индивидуальные характеристики личности, особенности внутренней жизни и внутреннего мира ребенка» [21, с. 38].

В-седьмых, причиной появления эмоционального неблагополучия у дошкольников 4-5 лет является отсутствие поддержки со стороны значимых взрослых. Взрослые играют огромную роль в социализации, либо способствуя ей, либо, наоборот, являясь препятствием к росту личности ребенка, порождая в нем страх и неуверенность в себе, провоцируя фобии, агрессию и прочие негативные проявления.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Причинами появления эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста выступают: тяжелая адаптация к детскому саду, взаимоотношения в группе детского сада (низкий социометрический статус, опосредуемый характером межличностных отношений), отношения в семье (характер детско-родительских отношений, стиль семейного воспитания), массовой информации (распространяющие сведения о бедствиях, катастрофах, происшествиях чрезвычайного характера), неблагоприятные взаимоотношения с воспитателями в детском саду, индивидуальные характеристики личности (особенности внутренней жизни и внутреннего мира ребенка).

1.3. Методы и средства профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Эмоциональное неблагополучие ребенка среднего дошкольного возраста может привести к возникновению проблем различного характера: психоэмоциональным отклонениям (тревожность, страхи, неврозы, тики, низкая самооценка), физическим и соматическим проблемам (энурез, задержанное развитие), поведенческим проблемам (нарушения общения, конфликты). Поэтому любые проявления эмоционального неблагополучия важно купировать в самом начале возникновения. В связи с этим психолого-педагогическая наука уделяет особое внимание профилактической работе. С точки зрения О.М. Вербиановой, «важно установить причинно-следственный механизм, в ходе реализации которого формируются установки, провоцирующие эмоциональное неблагополучие в целях купирования его в самом зачаточном состоянии» [6, с. 34].

В настоящее время в психолого-педагогической работе воспринят индивидуальный личностный подход, который предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка при взаимодействии с ним. Это касается также и дошкольников 4-5 лет с признаками эмоционального неблагополучия, поскольку психологические особенности детей влияют на качество и эффективность воспитательно-образовательного процесса. Комплексная работа с ребенком с признаками эмоционального неблагополучия предполагает учет психических особенностей для того, чтобы они не повлияли на эффективность психологического воздействия.

Если проанализировать различные подходы к профилактике эмоционального неблагополучия, их можно разделить на подходы, которые положены в отношении механизмов адаптации личности к условиям меняющейся среды. Такие «теории можно выделить следующим образом:

- перенимание опыта поведенческих реакций;

- теория восприятия социальных установок через процесс обучения этим установкам;
- теория самоопределения и самоидентификации личности в ходе социального взаимодействия;
- подход, в котором эмоциональное неблагополучие воспринимается как сравнение своего поведения с поведением социальных индивидов в том же социуме» [26, с. 11].

Первое и основное свойство эмоционального неблагополучия заключается в том, что оно не является заболеванием, а является особенностью психики, которая в благоприятных психолого-педагогических условиях поддается коррекции. То есть, с дошкольником 4-5 лет с признаками эмоционального неблагополучия важно проводить своевременную психологическую работу.

Н.А. Березова, А.С. Кувалова дают описание ряда методов профилактики эмоционального неблагополучия.

Во-первых, методы актуализации положительных эмоциональных состояний, среди которых: «организация игровых ситуаций успеха (специально разработанные педагогические приёмы, которые акцентируют внимание на достижениях и возможностях ребёнка) и проектирование ситуаций открытия (создание условий, в которых дети получают возможность самостоятельно наблюдать, анализировать, делать выводы и открывать для себя что-то новое)» [5, с. 296].

Во-вторых, «рефлексивные практики управления эмоциями - это осознанные и целенаправленные действия, направленные на анализ, осмысление и регуляцию собственного эмоционального опыта с целью повышения эмоциональной стабильности, адаптивности и психоэмоционального благополучия» [5, с. 297].

В-третьих, особое место отводится обустройству пространства для уединения, отдыха и комфорта в ДОО. Например, создание Центра уединения и релаксации – того места, где ребенок может поиграть с любимой игрушкой,

рассмотреть интересную книжку или просто помечтать. Такой центр необходим для снятия переживаемых детьми негативных ситуаций.

Очевидно, что обязательными условиями профилактики эмоционального неблагополучия выступают такие аспекты, как:

- компоненты деятельности (социализация в деятельности в социуме, приобретение навыков);
- компоненты социальных ролей в изменяющемся социальном взаимодействии.

Организации работы с семьей также уделяет внимание М.Н. Жилякова, предлагающая привлечь к этому процессу информационные технологии. Так, «одним из вариантов применения информационных технологий является проведение дистанционных консультаций в формате вопрос-ответ, позволяющих родителям задать интересующий вопрос, а педагогу – оказать квалифицированную помощь. Ещё один доступный способ донести тематическую информацию до родителей – мастер-классы, которые можно проводить в видео формате» [11, с. 24].

Коллектив авторов Н.П. Белогруд, С.Б. Понкратьева, Е.Г. Вотинова в профилактике эмоционального неблагополучия особое место отводят обустройству пространства для уединения, отдыха и комфорта в ДОО, предлагая создать Центр уединения и релаксации – то место, где ребенок может поиграть с любимой игрушкой, рассмотреть интересную книжку или просто помечтать. Такой центр необходим для снятия переживаемых детьми негативных ситуаций [4, с. 217].

В настоящее время в профилактике эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста достаточно широкое распространения получил метод арттерапии.

С точки зрения Д.А. Тарачковой, «при работе с детьми дошкольного возраста, учитывая любовь детей к сказкам, рисованию, играм, используются коррекционные методы арттерапии, в основу которых легли пять основных психологических механизмов, которые позволяет реализовывать

психокоррекционный процесс последовательно, решая на каждом этапе определенные задачи» [38, с. 201].

Основные психологические механизмы коррекционного воздействия метода арттерапии представлены в Приложении Б.

Е.В. Кузнецова пишет, что «арсенал форм, видов и методов арттерапии в современной психологии достаточно велик. Наиболее известными и эффективными являются следующие виды:

- рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве;
- библиотерапия (литературное сочинение, творческое прочтение художественных книг);
- музыкальная терапия;
- танцевальная терапия;
- терапия киноискусством» [16, с. 102].

Профилактика эмоционального неблагополучия распадается на такие процессы, как усвоение социальных норм и правил, воспроизводство социальных ролей и поведенческих клише, психологическую адаптацию и изменение отношения личности к изменяющимся условиям от неприятия до психологического одобрения и принятия.

Т.Н. Сафонова доказала, что «одним из средств, эффективно воздействующим на формирование эмоциональной устойчивости, является анималотерапия (зоотерапия, пет-терапия) – метод лечения пациентов с помощью домашних животных. В нашей стране пет-терапию в большей степени знают как зоотерапию или анималотерапию (от лат. animal – животное)» [34, с. 135].

Как отмечает Т.Н. Сафонова, «при общении с животными происходит расслабление всего организма, улучшается эмоциональное состояние, появляется возможность выразить чувства и управлять своими эмоциями. Общение с животными лечит нарушения эмоциональных и поведенческих проявлений. Анималотерапия снижает агрессивность, раздражительность, гиперактивность. Общение с животными, в том числе и домашними, помогает

детям выразить свои эмоции. Когда дети наблюдают за животными и взаимодействуют с ними, их поведение меняется в лучшую сторону. Животные как источник интереса со стороны детей могут быть отвлекающим фактором, снижающим напряжение во многих ситуациях» [34, с. 135].

Методы работы с детьми с признаками эмоционального неблагополучия доступны не только узким профессионалам в части психолого-педагогического воздействия, но и родителям. Учитывая, что для ребенка родители являются самой авторитетной малой группой и самыми значимыми взрослыми, работа со стороны родителей наиболее приветствуется и максимально эффективна.

Для родителей ребенок с признаками эмоционального неблагополучия всегда является особым в части воспитания: такой ребенок сложно подчиняется, «не слушается», он не дает тех успехов, которые показывают другие дети, у которых нет такой проблемы. В связи с этим родители часто ругают такого ребенка, пытаются его воспитывать, научить организованности, усидчивости и то, что у них это не получается, вызывает раздражение и потерю психологического контакта с ребенком. При этом важно, чтобы родители принимали ребенка с признаками эмоционального неблагополучия таким, какой он есть. Для этого нужно, прежде всего, донести до родителей информацию о том, что ребенок такой не по причине внутреннего бунта, но по причине своей внутренней психической организации.

Очевидно, просвещение родителей является первым и самым важным этапом работы с детьми с признаками эмоционального неблагополучия, так как все начинается с семьи и любая работа в рамках образовательной организации будет не эффективной, если в домашней обстановке ребенок будет постоянно получать критику со стороны родных.

Ребенку с признаками эмоционального неблагополучия сложно удерживать внимание и его концентрацию на одном предмете, сложно запоминать объем информации, особенно которая ему не нужна (например, стихи). Такому ребенку легко запомнить то, что его всецело интересует, но

почти невозможно заставить выучить то, что ему не нужно очевидно. Поэтому родителям важно в игровой форме учить ребенка запоминать что-то не для того, чтобы запомнить информацию, но для того, чтобы выполнить задание: особенность детей с признаками эмоционального неблагополучия в том, что они очень отзывчивы на пунктуальное выполнение собственных планов, решение конкретных маленьких задач. Родителям нужно дать инструментарий по работе с краткосрочной памятью и вниманием ребенка.

В настоящее время средства взаимодействия с детьми со стороны как педагогов, так и родителей, позволяют максимально задействовать положительный эффект. Такие способы взаимодействия с дошкольниками с признаками эмоционального неблагополучия доступны и понятны как родителям, так и педагогическому составу. Наиболее эффективна психологическая помощь ребенку 4-5 лет с признаками эмоционального неблагополучия тогда, когда она осуществляется комплексно: и дома, и в детском саду. Слаженная и согласованная работа взрослых и родителей в отношении ребенка с признаками эмоционального неблагополучия способна максимально сгладить его негативное влияние на психику и сделать эффективным воспитательно-образовательный процесс.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

На всех этапах психолого-педагогической работы с ребенком с признаками эмоционального неблагополучия требуется особая психокоррекционная работа, которая состоит из методов, адаптированных под конкретного ребенка с учетом принципов индивидуальности, плановости, научности, целесообразности и гуманизма в работе с ребенком. Эффективность психокоррекционного воздействия достигается в совместной работе педагогов и родителей ребенка. Основу психокоррекционного воздействия составляет принятие особенностей когнитивных функций ребенка и подстройка под них.

Выводы по 1 главе

Под эмоциональным неблагополучием подразумевается особая психическая реакция личности на изменения внешней среды и социума, которая проявляется в переживании спектра различных негативных эмоций, вызванных такими изменениями. Как правило, в состоянии эмоционального неблагополучия личность фоновым образом испытывает тревожность, страх, что приводит к повышенному и не соответствующему ситуации уровню агрессии, подавленности, неуверенности в себе, а также заниженной самооценке.

В основе такого состояния лежат разные причины: тяжелая адаптация к детскому саду, взаимоотношения в группе детского сада (низкий социометрический статус, опосредуемый характером межличностных отношений), отношения в семье (характер детско-родительских отношений, стиль семейного воспитания), массовой информации (распространяющие сведения о бедствиях, катастрофах, происшествиях чрезвычайного характера), неблагоприятные взаимоотношения с воспитателями в детском саду, индивидуальные характеристики личности (особенности внутренней жизни и внутреннего мира ребенка).

Педагогическими условиями, повышающими эффективность педагогического процесса, направленного на профилактику эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, выступают: системное взаимодействие с семьями воспитанников, направленное на создание единого эмоционально-поддерживающего пространства; внедрение специальных методов воспитания, способствующих развитию у дошкольников эмоционального интеллекта; организация групповой работы, обеспечивающей позитивное взаимодействие сверстников.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста проведено на базе дошкольной образовательной организации. В исследовании приняли участие 20 детей, посещающих среднюю группу детского сада в возрасте 4-5 лет.

Как было установлено в предыдущей части исследования, в научной литературе выделяются виды эмоционального неблагополучия: наличие страхов, тревожность, заниженная самооценка, агрессивность, негативизм, робость, застенчивость, импульсивность, конфликтность, демонстративность, мнительность, замкнутость» [13]. Для анализа взяты такие показатели, как наличие страхов, тревожность, уровень самооценки. В качестве диагностического инструментария выступили методики, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Диагностический инструментарий для исследования эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Критерий	Методика	Автор
Наличие страхов	«Подверженность ребенка страхам»	А.И. Захаров
Тревожность	Тест тревожности	Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен
Уровень самооценки	«Какой я?»	Р.С. Немов

Подробное описание методик приведено в Приложении В.

Ниже представим описание указанных методик.

Цель методики «Подверженность ребёнка страхам» – выявление уровня подверженности ребенка страхам.

Методика проводится индивидуально с каждым ребенком.

Экспериментатор последовательно задает 29 вопросов, начинающихся с фразой: «Ты боишься или нет...?». Ребенку предлагается ответить однозначно: «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь».

По окончании беседы ответы анализируются, «подсчитывается количество страхов, указанных ребенком:

- 0–12 – низкий уровень подверженности страхам;
- 13–15 – средний уровень подверженности страхам;
- 16–29 – высокий уровень подверженности страхам» [12].

Цель методики «Тест тревожности»: определить уровень тревожности ребенка.

Методика проводится индивидуально с каждым ребенком.

Экспериментатор последовательно предъявляет ребенку стимульный материал: рисунок с изображением контура головы и два дополнительных рисунка с улыбающимся и печальным лицами. После предъявления рисунка экспериментатор задает 14 вопросов.

По окончании беседы ответы анализируются, подсчитывается количество выборов, указанных ребенком и «определяется индекс тревожности (ИТ):

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%)» [12].

Цель методики «Какой я?» – определить уровень самооценки ребенка.

Ход исследования: экспериментатор предлагает ребенку ответить: как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, умный (способный), трудолюбивый, честный.

Результат ответа оценивается по следующей шкале:

- «Да» – 1 балл;
- «Нет» – 0 баллов;
- «Затрудняюсь ответить», «иногда» – 0,5 балла.

Баллы за все ответы суммируются и «делаются выводы об уровне самооценки:

10 баллов – очень высокий;

8-9 баллов – высокий;

4-7 баллов – средний;

2-3 балла – низкий;

0-1 балл – очень низкий» [12].

Сопоставление результатов трех методик позволит определить наличие эмоционального неблагополучия у детей.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа исследования эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Протоколы проведенных методик приведены в Приложении Г.

На рисунке 1 представлены результаты опросника «Подверженность ребенка страхам» (автор – А.И. Захаров).

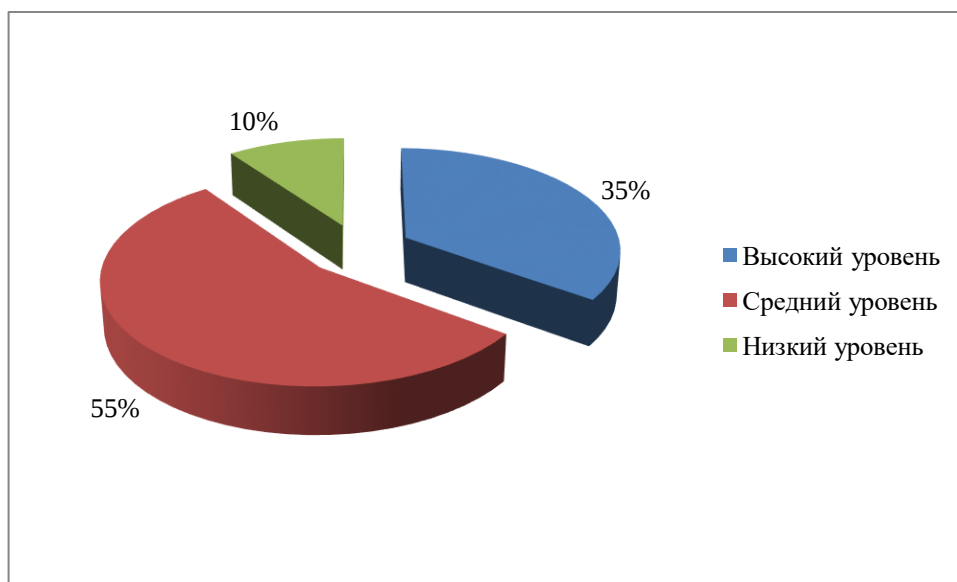


Рис. 1. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням подверженности страхам (методика «Подверженность ребенка страхам», А.И. Захаров)%

Анализ данных, представленных в таблице Г.1 Приложения Г и на рисунке 1, позволяет сделать следующие выводы.

7 (35%) дошкольников продемонстрировали высокий уровень проявления страха. Эти дети крайне недоверчивы, во всем видят источник страха и опасности, их пугают даже элементарные вещи.

У 11 (55%) дошкольников диагностирован средний уровень проявления страха. Эти дети более восприимчивы к разного рода страхам, более открыты и адаптированы к внешним раздражителям. Однако, им присущи такие черты, как осмотрительность, опасливость.

У 2 (10%) дошкольников выявлен низкий уровень проявления страха. Эти дети предпочитают узнать причину, вызвавшую страх, а не прятаться от него. Они отличаются ракрепощенностью, открытостью, смелостью.

На рисунке 2 представлены результаты методики «Тест тревожности».

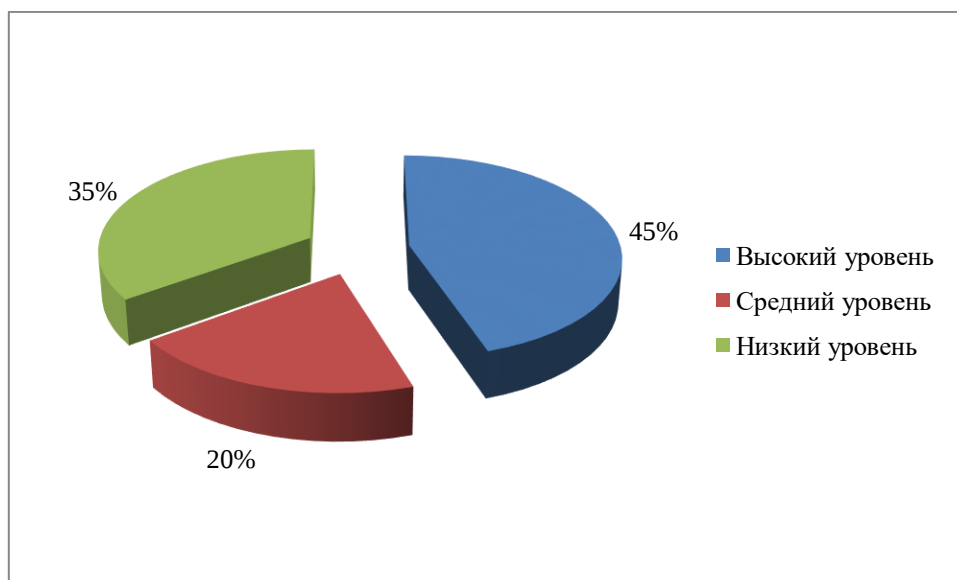


Рис. 2. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням тревожности (методика «Тест тревожности», Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)%

Анализ данных, представленных в таблице Г.2 Приложения Г и на рисунке 2, позволяет сделать следующие выводы.

У 9 (45%) дошкольников диагностирован высокий уровень тревожности. Это связано с их переживаниями по поводу отношений с ребятами группы, страхом огорчить родителей, боязнью выступить перед детьми группы.

У 4 (20%) дошкольников диагностирована повышенная тревожность.

Это связано с опасениями не оправдать ожиданий родителей, которые ждут от них успехов, неуверенностью в своих знаниях, что может повлечь насмешки ребят группы.

У 7 (35%) дошкольников тревожность не диагностирована. Эти ребята не испытывают страхов и переживаний, не опасаются критики педагогов и родителей, потому что уверены в своих силах.

На рисунке 3 представлены результаты методики «Какой я?».

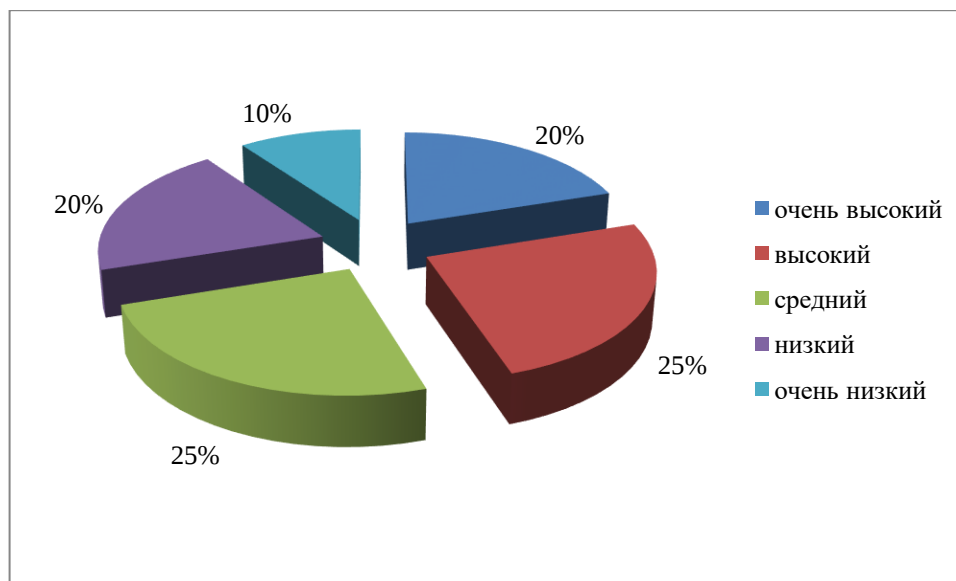


Рис. 3. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням сформированности представлений о себе (методика «Кто я?», Р.С. Немов)%

Анализ данных, представленных в таблице Г.3 Приложения Г и на рисунке 3, позволяет сделать следующие выводы.

У 20% дошкольников диагностирован очень высокий уровень сформированности самооценки. Они высоко оценивают себя, свои умения и имеющиеся достижения, уверены, что имеют популярность среди сверстников, удовлетворены своим положением в группе сверстников, активны, инициативны.

У 25% дошкольников диагностирован высокий уровень сформированности самооценки. Они адекватно оценивают свои личностные

качества, удовлетворены своим положением в группе сверстников.

У 25% дошкольников диагностирован средний уровень сформированности самооценки. Себя и свои личностные качества оценивают на среднем уровне, имеют неуверенность в своем положении в коллективе сверстников.

У 20% старших дошкольников диагностирован низкий уровень сформированности самооценки. Они демонстрируют неуверенность в своих качествах и способностях, не желают выделяться и каким-либо образом проявлять себя, им свойственны проявления тревожности, переживание прошлых неудач. Эти дети не удовлетворены положением в группе сверстников.

У 10% старших дошкольников диагностирован очень низкий уровень сформированности самооценки. Они очень низко оценивают свои личностные качества, испытывают сложности во взаимодействии со сверстниками.

Таким образом, анализ результатов экспериментальных данных позволил выделить три уровня проявлений эмоционального неблагополучия.

Дети с высоким уровнем проявления эмоционального неблагополучия эмоционально неустойчивы, неадекватно реагируют на критику и замечания. Они повышено плаксивы, у них часто нарушен сон, наблюдается тремор и иные нейрофизиологические и невротические отклонения от нормы. Особые сложности наблюдаются в контроле за собой и своим поведением. Им сложно контролировать самих себя, регулировать основные психические функции, что крайне затрудняет целенаправленное воздействие на ребенка, который изучает мир в совершенно неуправляемом темпе и той манере, которая удобна именно ему в конкретное время и место. Такое строение психики и двигательного-моторного регулирования крайне затрудняет возможность подчинения и следования общим правилам группы, совестную познавательную и творческую деятельность. Самооценка с детьми с низким уровнем проявления эмоционального неблагополучия – заниженная.

Дошкольники со средним уровнем проявления эмоционального

неблагополучия не всегда эмоционально устойчивы, часто неадекватно реагируют на критику и замечания. Часто бывают повышено активны, неоправданно импульсивны, слишком эмоциональны. Ребята сложно социализируются в коллективе сверстников, не умеют позиционировать себя среди других детей. Они не могут долго концентрировать внимание на том, что им не интересно, что не всецело их интересует, они с трудом делают то, что «надо», они более ориентированы на ту деятельность, которая подходит под их ситуативное желание и привлекает их интерес по этой причине. Стимулировать таких детей к познанию крайне сложно именно по той причине, что они сами не могут контролировать свои психические процессы – они не «не хотят» учиться, они «не могут» сосредоточиться. Самооценка с детей со средним уровнем проявления эмоционального неблагополучия – в большинстве случаев заниженная.

Дети с низким уровнем проявления эмоционального неблагополучия эмоционально устойчивы, адекватно реагируют на критику и замечания. Они любят слушать рассказы о природе, ходить в лес, поле, наблюдать за растениями, животными, насекомыми. Ребята предпочитают содержать домашний аквариум, птиц, животных (кошек, собак и др.), ухаживать за домашними растениями, с удовольствием ходят в магазин за продуктами, без напоминаний убирают за собой книги, тетради, игрушки. Дети помогают взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол). Эти дошкольники любят играть вместе с другими детьми в различные коллективные игры, руководить играми детей, разговаривать с новыми, незнакомыми людьми. Они склоны объяснять что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать свое мнение), им нравится помогать другим людям. Самооценка с детей с низким уровнем проявления эмоционального неблагополучия – в большинстве случаев адекватная.

2.3. Реализация проекта программы психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости проведения работы по профилактике эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста. Для этого проанализирована литература по данной проблеме и подобрана развивающая психолого-педагогическая программа, разработанная Чиковой Ириной Вячеславовной (кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории Оренбургский государственный университет). Программа размещена на официальном сайте Google Академии: <https://scholar.google.ru/citations>

Коррекционную работу И.В. Чикова предлагает строить по трем направлениям, представленным на рисунке 4.

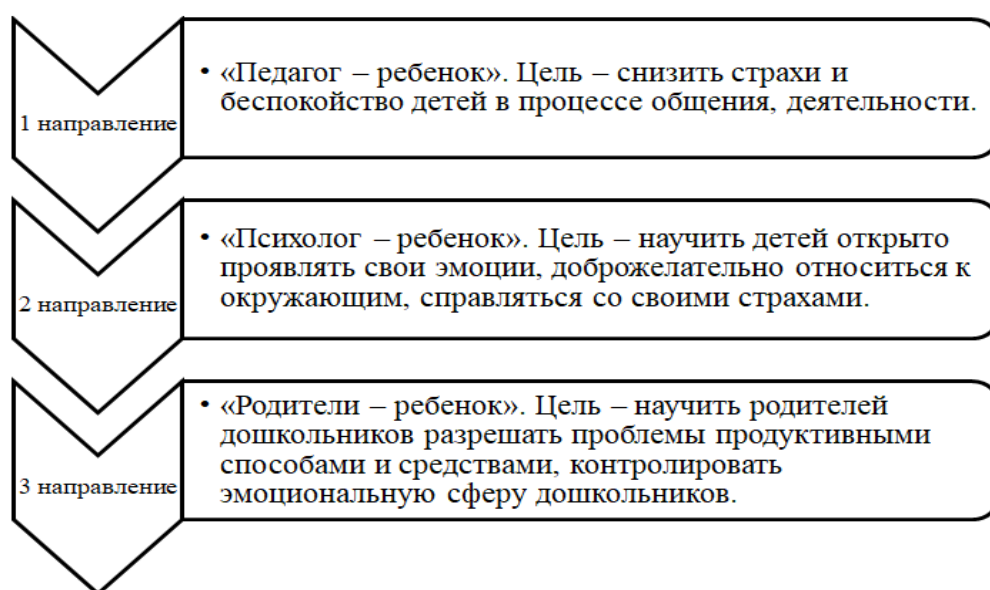


Рис. 4. Направления коррекционной работы

С опорой на психолого-педагогическую программу, разработанную И.В. Чиковой, разработана программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста (Приложение Д).

Цель программы: профилактика эмоционального неблагополучия, создание условий для оптимального, психологически комфортного,

благополучного развития ребенка.

Задачи программы:

- 1) развивать эмоциональную сферу, вводить ребенка в мир человеческих эмоций и отношений;
- 2) совершенствовать коммуникативные навыки;
- 3) способствовать формированию целостной картины мира у ребенка;
- 4) способствовать формированию самосознания и адекватной самооценки детей;
- 5) организовать работу с воспитателями (консультирование, разработка памяток-рекомендаций, пополнение картотеки игр и физкультминуток;
- 6) организовать работу с родителями (просветительская работа в форме консультаций, лекций, семинаров-практикумов).

Программа реализуется поэтапно.

Первый этап: планирование профилактической работы. На основании результатов диагностики формируется работа с детьми среднего дошкольного возраста.

Второй этап: развивающий. На этом этапе организуется цикл занятий с детьми, проводится работа с педагогами и родителями.

Третий этап: заключительный этап.

Цель: оценка эффективности программы.

Мероприятия:

- Повторная диагностика.
- Анализ изменений в поведении.
- Проведение заключительного группового собрания с педагогами и родителями с обсуждением достигнутых результатов и перспектив.

Работа психолога с детьми состоит из четырех блоков (этапов).

Блок 1. «Давайте жить дружно». Цель: помочь сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя защищенным/

Занятия блока «Давайте жить дружно» рекомендуется проводить в

начале учебного года (сентябрь), когда формируются новые группы или дети собираются вместе после летнего перерыва. Первые два занятия программы вводные. Их основу составляют подвижные, динамичные действия, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них групповой форме работы. Предлагаемые занятия позволяют ребенку легче ориентироваться в группе детей, создают безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяют всех детей в совместную деятельность, способствуют повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности

Блок 2. «Изучаем эмоции». Цель: изучение человеческих эмоций, помощь в понимании определенного эмоционального состояния, объяснение, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Этот этап – базовый. Он рассчитан минимум на 19 занятий (занятия могут повторяться в зависимости от уровня понимания). Увеличение количества занятий возможно за счет повторений. В процессе занятий на данном этапе проводится диагностика развития эмоциональной сферы; дети знакомятся с чувствами радости, обиды, злости, страха, стыд, вина, отвращение, безразличность и учатся различать и узнавать эти чувства у себя и у других.

Блок 3. «Я ничего и никого не боюсь» (Побеждаем страх). Цель: помочь в преодолении негативных переживаний, тревожных состояний и снятии страхов, которые препятствуют полноценному развитию детей; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение.

Занятия этого блока направлены на осознание тревожных чувств: страх, тревога, агрессия. Этот этап начинается после того, как ребенок полностью прошел базовый этап, т.е. научился осознавать чувства радости, обиды, злости и страха. Этап рассчитан на 5 занятий (если ребенок предельно адекватен в работе с собственными эмоциями). Этот этап может растянуться до 10 занятий и более, с учетом того, что каждое занятие может многократно повторяться. Занятия направлены на снижение уровня страха и его проявлений, снижение

уровня агрессии и ее проявления, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, коммуникативных навыков, эмпатии.

Блок 4. «Творческая мастерская». Цель: закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

Профилактика эмоционального неблагополучия у детей среднего дошкольного возраста проводится в контексте развивающих занятий педагога-психолога, направленных на эмоционально-волевое развитие дошкольников.

На первом и втором этапах больше внимания уделяется знакомству с миром чувств и эмоций человека, на третьем и четвертом этапах – совершенствованию произвольной регуляции своего эмоционального состояния и поведения, навыкам самоконтроля.

Тематика развивающих занятий по эмоционально-волевому развитию составлена на основе программ «Волшебная страна внутри нас» (Т. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева), «Удивляюсь, злюсь, боюсь...» (С.В. Крюкова, Н.И. Донскова).

Работа строится по принципу личностно ориентированного подхода к содержанию обучения, воспитания и развития детей.

При подборе содержания материала учитывались общие принципы обучения и воспитания, принятые в дошкольной педагогике и психологии:

- принцип индивидуализации всех приемов и методов и применения их с учетом особенностей конкретного ребенка, адаптации под него;
- принцип признания того, что каждый ребенок уникален по-своему и обладает безоговорочной безусловной ценностью;
- принцип приоритета личных интересов ребенка над всеми прочими, в том числе, над интересами воспитательно-образовательной деятельности. Каждый ребенок получает психологическую помощь в комфортном для себя темпе и режиме;
- принцип профилактического упреждающего воздействия: любую психологическую проблему проще предотвратить, чем решать;
- принцип использования научного подхода, адаптированного к каждой

конкретной жизненной ситуации с ребенком;

– принцип целесообразности и разумности: все приемы и методы работы с ребенком должны следовать цели его развития и быть направлены на улучшение его ситуации, но никак не причинять вред ребенку;

– принцип многовариантности применения методик к ребенку с учетом ситуации, его личных особенностей, ситуации и иных условий;

– принцип системного и последовательного психологического воздействия на ребенка для достижения целей воспитательно-образовательного процесса.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение всего учебного года.

Структура занятий носит комплексный, комбинированный характер.

Продолжительность занятия: 15-20 минут.

Занятие состоит из следующих частей:

1. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы.
2. Развитие и коррекция познавательной сферы психики.
3. Обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморасслабления.

Занятия строятся в доступной и интересной форме с учетом возрастных особенностей детей. Каждое занятие включает в себя игры, этюды, упражнения, доступные детям по содержанию, периодически происходит смена видов деятельности, минуты отдыха и психологической разгрузки.

Структура занятия включает следующие этапы:

1. Организационный этап: приветствие, создание эмоционального настроения в группе. Включает игры и упражнения с целью привлечения внимания детей.

2. Мотивационный этап: сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий.

3. Практический этап:

- подача новой информации на основе имеющихся данных;
- сказка;

- коммуникативные и подвижные игры;
- пальчиковые игры;
- музыкальные игры, игры со словами, игры на согласование слов с действиями;
- задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей;
- отработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап: релаксация, восстановление дыхания, обобщение полученных знаний, подведение итогов занятия и прощание.

Основные методы работы с детьми:

- игровая терапия: коммуникативные и творческие игры;
- элементы сказкотерапии;
- психогимнастика, этюды, телесно-ориентированные упражнения;
- элементы арт-терапии, музыкотерапии;
- игровой сенсомоторный тренинг;
- анализ и проектирование заданных ситуаций;
- дидактические и развивающие игры;
- релаксационный метод (с использованием стихов, музыки для релаксации).

В рамках направления «Педагог-ребенок» организована работа с воспитателями: даны рекомендации и советы по проведению игр, занятий с детьми с признаками эмоционального неблагополучия, разработаны памятки.

Также с педагогами проведены консультации и семинар практикум на тему: «Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста». До сведения педагогов доведена информация о том, что с ребенком с признаками эмоционального неблагополучия важно соблюдать определенную последовательность воздействия:

- сначала проблема диагностируется и утверждается как особое состояние психики, кроме того, определяется, какая именно черта является ведущей у этого ребенка (тревожность, нарушение сна, страхи, чрезмерная

импульсивность или комплексное нарушение);

– затем разрабатывается методика работы с ребенком (в виде особых принципов, которые следует соблюдать во взаимодействии с ним), а также проводится регулярная консультативная и контрольная работа для оценки эффективности работы и коррекции методов.

В рамках направления «Родитель-ребенок» организована работа с родителями. Родители были ориентированы на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений, навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни. Кроме того, с родителями велась просветительская работа в форме консультаций, лекций, семинаров-практикумов.

По итогам реализации программы составлены рекомендации для воспитателей при проведении работы с детьми с признаками эмоционального неблагополучия:

1. Своевременная диагностика позволяет установить наличие проблемы и выявить ее особенности. Основная цель диагностики – установление факта наличия признаков эмоционального неблагополучия как особого состояния психики или же отсутствия таковой и отнесение особенностей ребенка на свойства темперамента.

2. На основе полученных в результате диагностики сведений устанавливается или факт наличия у ребенка признаков эмоционального неблагополучия с указанием того, какой именно признак более выражен у ребенка, а также разрабатываются индивидуальные рекомендации по работе с ним.

3. После диагностики и выработки рекомендаций по взаимодействию с ребенком, у которого установлены признаки эмоционального неблагополучия, наступает этап коррекционной работы, которая проводится с целью снижения негативных факторов его влияния на ребенка и его социализацию.

4. Помимо непосредственно процесса психолого-педагогического взаимодействия с ребенком требуется постоянное консультирование

родителей и педагогов, работающих с детьми, по эффективности коррекционной работы.

5. Коррекционная работа динамична и может быть изменена в зависимости от того, как меняется сам ребенок и насколько эффективно в отношении него производится работа.

По итогам реализации программы составлены рекомендации для родителей по обеспечению эмоционального благополучия детей среднего дошкольного возраста:

Во-первых, родители должны стремиться к созданию безопасной и любящей среды. Семья должна быть местом, где ребёнок чувствует себя защищенным и любимым. Родители должны быть открытыми для обсуждения любых тем, выслушивать ребенка и не осуждать его за проявление эмоций.

Во-вторых, важно уделять внимание чувствам ребенка. Задача родителей – научить ребенка распознавать и называть свои эмоции. Если ребенок чувствует грусть, гнев или радость, родители должны помогать ему осмысливать эти чувства.

В-третьих, задача родителей – обеспечить регулярное общение с ребенком посредством совместных домашних мероприятий, просмотров и обсуждений фильмов, чтения книг. Все это помогает строить доверительные отношения, основанные на заботе.

В-четвертых, родителям необходимо избегать излишнего давления на ребенка путем сравнения его с другими детьми. Это может привести к снижению уверенности в себе и развитию тревожности.

В-пятых, задача родителей – научить ребенка справляться с трудностями и неудачами, поддерживая его в сложных ситуациях, показывая веру в него.

В-шестых, важно уделять внимание физическому здоровью, как важной составляющей здоровья эмоционального. Родители должны обеспечить регулярную физическую активность, полноценное питание, соблюдение режима дня, достаточный сон.

В-седьмых, в случае нарушения эмоционального здоровья ребенка

родителям рекомендуется обратиться за профессиональной помощью к специалистам, таким как психологи или психотерапевты.

В совокупности, предлагаемые рекомендации позволят снизить уровень эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста.

2.4. Анализ результатов контрольного этапа исследования и эффективности профилактических мероприятий

После реализации программы психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста была проведена повторная диагностика. Основной целью данного этапа исследования стало выявление изменений в показателях эмоционального неблагополучия, которые произошли благодаря использованию профилактических мероприятий.

Для оценки динамики использовались те же методики, что и на этапе первичной диагностики: «Подверженность ребенка страхам» (А.И. Захаров); «Тест тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен); «Какой я?» (Р.С. Немов). Это позволило объективно зафиксировать изменения в проявлениях эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста и определить эффективность предложенной программы.

Далее будут представлены количественные и качественные изменения в проявлениях эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, а также их интерпретация в контексте разработанной программы профилактики.

Протоколы проведенных методик приведены в Приложении Е.

На рисунке 5 представлены результаты опросника «Подверженность ребенка страхам» (автор – А.И. Захаров).

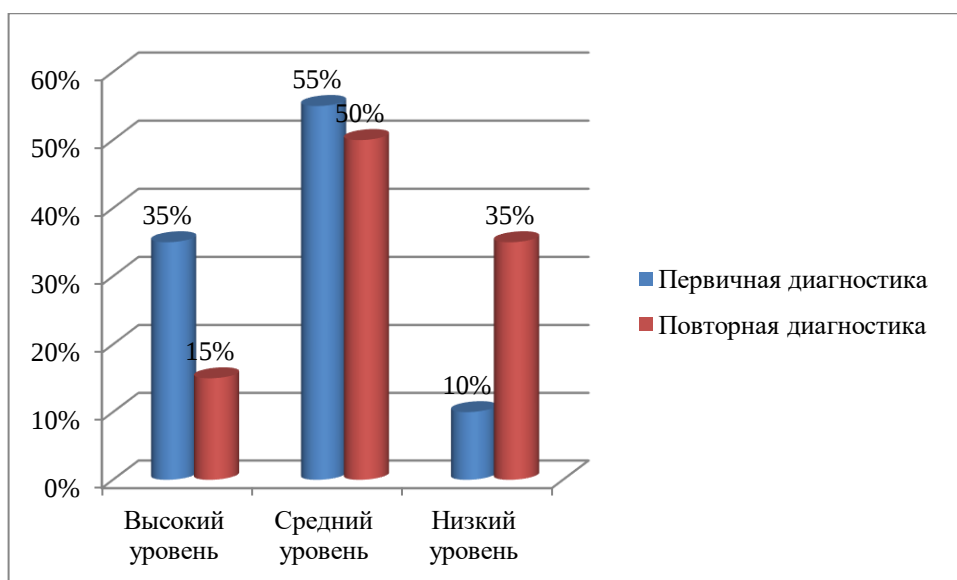


Рис. 5. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням подверженности страхам на констатирующем и контрольном этапах исследования (методика «Подверженность ребенка страхам», А.И. Захаров)%

Анализ данных, представленных в таблице Е.1 Приложения Е и на рисунке 5, позволяет сделать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики 7 (35%) дошкольников продемонстрировали высокий уровень проявления страха. При проведении повторного диагностирования число детей с высоким уровнем проявления страха снизилось на 20%. Эти дети крайне недоверчивы, во всем видят источник страха и опасности, их пугают даже элементарные вещи.

На этапе первичной диагностики у 11 (55%) дошкольников диагностирован средний уровень проявления страха. При проведении повторного диагностирования число детей со средним уровнем проявления страха снизилось на 5%. Эти дети более восприимчивы к разного рода страхам, более открыты и адаптированы к внешним раздражителям. Однако, им присущи такие черты, как осмотрительность, опасливость.

На этапе первичной диагностики у 2 (10%) дошкольников выявлен низкий уровень проявления страха. При проведении повторного диагностирования число детей с высоким уровнем проявления страха

увеличилось на 25%. Эти дети предпочитают узнать причину, вызвавшую страх, а не прятаться от него. Они отличаются ракрепощенностью, открытостью, смелостью.

На рисунке 6 представлены результаты методики «Тест тревожности».

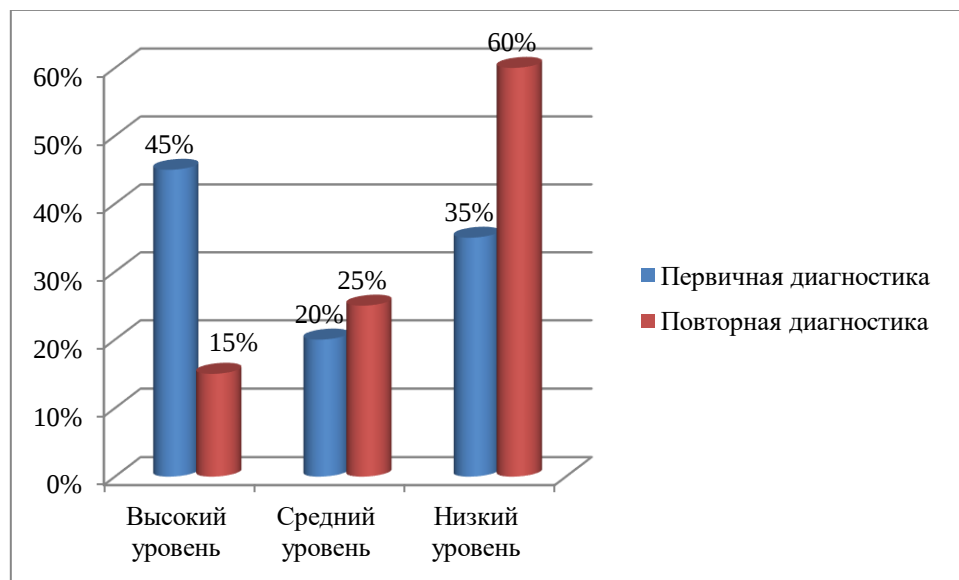


Рис. 6. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням тревожности на констатирующем и контрольном этапах исследования (методика «Тест тревожности», Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)%

Анализ данных, представленных в таблице Е.2 Приложения Е и на рисунке 6, позволяет сделать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики у 9 (45%) дошкольников диагностирован высокий уровень тревожности. При проведении повторного диагностирования число детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 30%. Высокий уровень тревожности связан с их переживаниями по поводу отношений с ребятами группы, страхом огорчить родителей, боязнью выступать перед детьми группы.

На этапе первичной диагностики у 4 (20%) дошкольников диагностирована повышенная тревожность. При проведении повторного диагностирования число детей со средним уровнем тревожности увеличилось на 5%. Средний уровень тревожности связан с опасениями не оправдать

ожиданий родителей, которые ждут от них успехов, неуверенностью в своих знаниях, что может повлечь насмешки ребят группы.

На этапе первичной диагностики у 7 (35%) дошкольников тревожность не диагностирована. При проведении повторного диагностирования число детей с отсутствием тревожным состояний увеличилось на 25%. Эти ребята не испытывают страхов и переживаний, не опасаются критики педагогов и родителей, потому что уверены в своих силах.

На рисунке 7 представлены результаты методики «Какой я?».

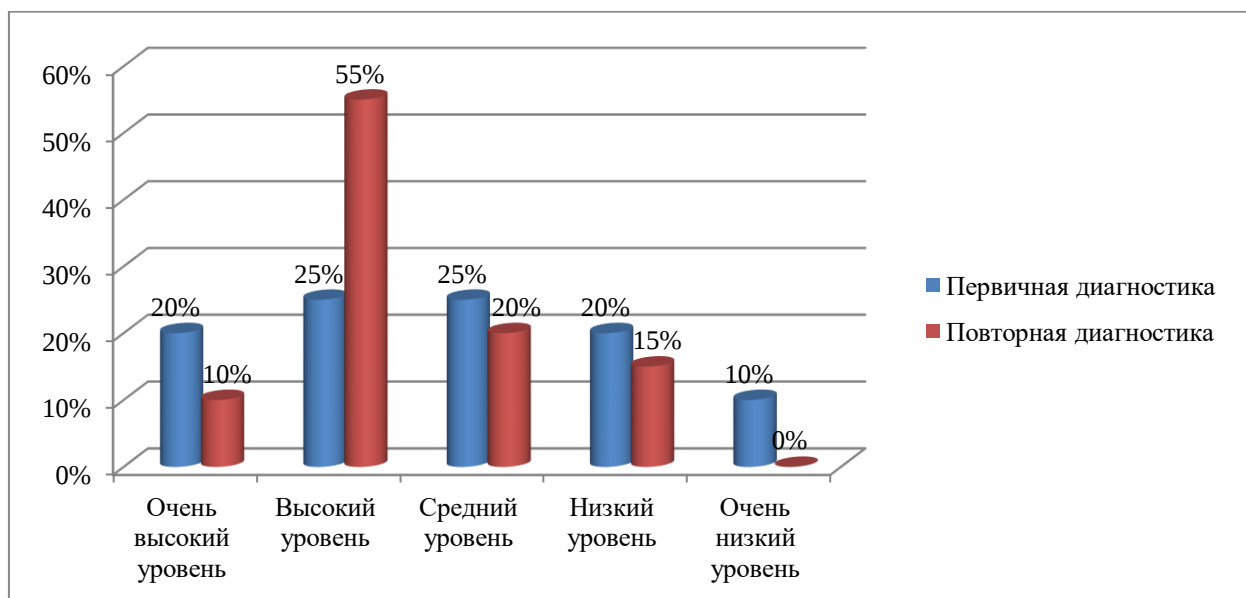


Рис. 7. Результаты распределения детей среднего дошкольного возраста по уровням сформированности представлений о себе на констатирующем и контрольном этапах исследования (методика «Кто я?», Р.С. Немов)%

Анализ данных, представленных в таблице Е.3 Приложения Е и на рисунке 7, позволяет сделать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики у 20% дошкольников диагностирован очень высокий уровень сформированности самооценки. При проведении повторного диагностирования число детей с очень высоким уровнем снизилось на 10%. Эти дошкольники высоко оценивают себя, свои умения и имеющиеся достижения, уверены, что имеют популярность среди сверстников, удовлетворены своим положением в группе сверстников, активны, инициативны.

На этапе первичной диагностики у 25% дошкольников диагностирован высокий уровень сформированности самооценки. При проведении повторного диагностирования число детей с высоким уровнем увеличилось на 30%. Эти дошкольники адекватно оценивают свои личностные качества, удовлетворены своим положением в группе сверстников.

На этапе первичной диагностики у 25% дошкольников диагностирован средний уровень сформированности самооценки. При проведении повторного диагностирования число детей со средним уровнем снизилось на 5%. Себя и свои личностные качества они оценивают на среднем уровне, имеют неуверенность в своем положении в коллективе сверстников.

На этапе первичной диагностики у 20% дошкольников диагностирован низкий уровень сформированности самооценки. При проведении повторного диагностирования число детей с низким уровнем снизилось на 5%. Эти дошкольники демонстрируют неуверенность в своих качествах и способностях, не желают выделяться и каким-либо образом проявлять себя, им свойственны проявления тревожности, переживание прошлых неудач. Эти дети не удовлетворены положением в группе сверстников.

На этапе первичной диагностики у 10% дошкольников диагностирован очень низкий уровень сформированности самооценки. При проведении повторного диагностирования детей с очень низким уровнем не выявлено.

Сравнительный анализ результатов исследования свидетельствует о положительной динамике: снизилось число дошкольников с высоким уровнем проявления эмоционального неблагополучия, увеличилось число детей с высоким уровнем эмоционального благополучия.

Дошкольники научились более адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции окружающих. Дети в коллективе стали более гибкими в общении, менее конфликтными, научились договариваться словами, а не «силой», между детьми снизилось количество ссор и обид. Ребята стали добрее и бережнее относиться друг к другу, не стеснялись говорить друг другу добрые, хорошие слова. Во время выполнения заданий и в свободной

деятельности повысилась дисциплина. На критику и замечания со стороны сверстников и взрослых дети начали реагировать более сдержанно и адекватно.

Родители и педагоги отметили, что профилактическая работа и соблюдение режима дня поспособствовало тому, что у детей стали меньше проявляться признаки эмоционального неблагополучия на вегетативном уровне: улучшился сон, аппетит, настроение, улучшился микроклимат в коллективе, дети с интересом и желанием посещают детский сад, охотнее делятся впечатлениями и положительными эмоциями.

Результаты проведенного исследования показали, что у детей среднего дошкольного возраста значительно улучшились показатели эмоционального благополучия – преобладание положительного эмоционального состояния, снижение уровня тревожности, повышение уровня сформированности социальных эмоций. Полученные данные свидетельствуют о том, что реализованная программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия является эффективной и способствует формированию эмоционального благополучия дошкольников. Анализ проведенной работы показал, что комплексная, систематическая и планомерная работа по данной проблеме дает положительные результаты.

Выводы по Главе 2

Эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста проведено на базе дошкольной образовательной организации. В исследовании приняли участие 20 детей, посещающих среднюю группу детского сада в возрасте 4-5 лет. Для анализа взяты такие показатели эмоционального неблагополучия, как наличие страхов, тревожность, уровень самооценки. В качестве диагностического инструментария выступили методики: «Подверженность ребенка страхам»

(А.И. Захаров), «Тест тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен), «Какой я?» (Р.С. Немов). Анализ результатов экспериментальных данных позволил выделить три уровня проявлений эмоционального неблагополучия: высокий, средний и низкий.

С опорой на психолого-педагогическую программу, разработанную И.В. Чиковой, разработана и реализована программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, включающая три направления: «Педагог – ребенок», «Психолог – ребенок», «Родители – ребенок». В программу включены: подвижные игры, психокорректирующие упражнения, куклотерапия, сказкотерапия, арттерапия, элементы психологического тренинга.

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что у детей среднего дошкольного возраста значительно улучшились показатели эмоционального благополучия – преобладание положительного эмоционального состояния, снижение уровня тревожности, повышение уровня сформированности социальных эмоций. Полученные данные свидетельствуют о том, что реализованная программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия является эффективной и способствует формированию эмоционального благополучия дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под эмоциональным неблагополучием подразумевается особая психическая реакция личности на изменения внешней среды и социума, которая проявляется в переживании спектра различных негативных эмоций, вызванных такими изменениями. Как правило, в состоянии эмоционального неблагополучия личность фоновым образом испытывает тревожность, страх, что приводит к повышенному и не соответствующему ситуации уровню

агрессии, подавленности, неуверенности в себе, а также заниженной самооценке. В основе такого состояния лежат разные причины.

Причинами появления эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста выступают: тяжелая адаптация к детскому саду, взаимоотношения в группе детского сада (низкий социометрический статус, опосредуемый характером межличностных отношений), отношения в семье (характер детско-родительских отношений, стиль семейного воспитания), массовой информации (распространяющие сведения о бедствиях, катастрофах, происшествиях чрезвычайного характера), неблагоприятные взаимоотношения с воспитателями в детском саду, индивидуальные характеристики личности (особенности внутренней жизни и внутреннего мира ребенка).

Педагогическими условиями, повышающими эффективность педагогического процесса, направленного на профилактику эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, выступают: системное взаимодействие с семьями воспитанников, направленное на создание единого эмоционально-поддерживающего пространства; внедрение специальных методов воспитания, способствующих развитию у дошкольников эмоционального интеллекта; организация групповой работы, обеспечивающей позитивное взаимодействие сверстников.

Эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста проведено на базе дошкольной образовательной организации. В исследовании приняли участие 20 детей, посещающих среднюю группу детского сада в возрасте 4-5 лет. Для анализа взяты такие показатели эмоционального неблагополучия, как наличие страхов, тревожность, уровень самооценки, для исследования которых подобраны методики: «Подверженность ребенка страхам» (А.И. Захаров), «Тест тревожности» (Р. Теммел, М. Дорки, В. Амен), «Какой я?» (Р.С. Немов). Анализ экспериментальных данных позволил выделить три уровня проявлений эмоционального неблагополучия: высокий, средний и низкий.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости проведения работы по профилактике эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста. С опорой на психолого-педагогическую программу, разработанную И.В. Чиковой, разработана и реализована программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей среднего дошкольного возраста, включающая три направления: «Психолог – ребенок», «Педагог – ребенок», «Родители – ребенок».

Работа психолога с детьми включала четыре блока (этапа): «Давайте жить дружно» (цель: помочь сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя защищенным), «Изучаем эмоции» (цель: изучение человеческих эмоций, помощь в понимании определенного эмоционального состояния, объяснение, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование), «Я ничего и никого не боюсь» (цель: помочь в преодолении негативных переживаний, тревожных состояний и снятии страхов, которые препятствуют полноценному развитию детей; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение), «Творческая мастерская» (цель: закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами).

Тематика развивающих занятий по эмоционально-волевому развитию составлена на основе программ «Волшебная страна внутри нас» (Т. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева), «Удивляюсь, злюсь, боюсь...» (С.В. Крюкова, Н.И. Донскова). Основные методы работы с детьми: игровая терапия: коммуникативные и творческие игры; элементы сказкотерапии; психогимнастика, этюды, телесно-ориентированные упражнения; элементы арт-терапии, музыкотерапии; дидактические и развивающие игры; релаксационный метод (с использованием стихов, музыки для релаксации).

В рамках направления «Педагог-ребенок» организована работа с воспитателями. В рамках направления «Родитель-ребенок» организована работа с родителями.

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что у детей среднего дошкольного возраста значительно улучшились показатели эмоционального благополучия – преобладание положительного эмоционального состояния, снижение уровня тревожности, повышение уровня сформированности социальных эмоций. Полученные данные свидетельствуют о том, что реализованная программа психологической профилактики эмоционального неблагополучия является эффективной и способствует формированию эмоционального благополучия дошкольников.

Таким образом, подтвердилась гипотеза исследования о том, что улучшению эмоционального благополучия детей среднего дошкольного возраста будут способствовать: проведение специально разработанных игр и занятий с элементами арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, психогимнастики, этюдов, телесно-ориентированных упражнений проведение релаксационных упражнений для снятия мышечного напряжения; проведение просветительской работы с родителями по профилактике психоэмоционального напряжения у детей, преодолению негативных форм поведения; проведение работы с педагогами (консультирование, семинары-практикумы, памятки-рекомендации, пополнение картотеки игр). Цель исследования достигнута.