

«Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии детства

Чекрышова Наталья Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ МАТЕРЕЙ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа «Психология и педагогика семьи»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой психологии детства:
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

18.05.16

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы:
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

18.05.16

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.психол.н., доцент кафедры психологии детства
Доманецкая Л.В.

18.05.16

(дата, подпись)

Обучающийся:

Чекрышова Н.В.

18.05.16

(дата, подпись)

Красноярск 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....	10
1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	10
1.2. Понятие «эмоциональное состояние» в трудах отечественных и зарубежных ученых.....	13
1.3. Особенности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....	15
1.4. Влияние тревожного состояния матери на эмоциональное развитие ребенка старшего дошкольного возраста.....	19
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....	23
2.1. Описание выборки, методов и организации исследования.....	23
2.2. Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровня тревожности матерей.....	25
Глава 3. Коррекционно-развивающая работа, направленная на снижение показателей тревожности матерей и обеспечение эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.....	36
3.1. Цель, задачи, направления и содержание коррекционно-развивающей работы.....	36
3.2. Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровня тревожности матерей (после проведения коррекционно-развивающей работы).....	45
Выводы по второй главе.....	49
Заключение.....	50
Библиографический список.....	53
Приложение.....	64

Введение

Общеизвестно, что устойчивое положительное эмоциональное состояние человека рассматривается как базовое для обеспечения его успешной деятельности, эффективного общения с окружающими, решения проблем повседневной жизни.

В то же время психологические исследования доказывают, что современная действительность, касающаяся экономической, социальной и других сфер жизни человека, вызывает у него большое количество эмоциональных потрясений. Тревога, стрессы прочно вошли в нашу жизнь, таким образом тревожность все чаще становится устойчивым личностным образованием (К.Е. Изард, А.М. Прихожан, Ч.Д.Спилбергер, Э.Г. Эйдемиллер, К. Хорни) [52; 112; 132; 148; 150].

Тревожное состояние взрослых не может не оказывать негативного воздействия на эмоциональное состояние подрастающего поколения (А.М. Прихожан, В.Г. Маралов, А. Бандура, И.М. Слободчиков) [14; 112; 115; 127].

Многими психологами и педагогами (Л.А.Абрамян; Л.С.Выготский; А.В.Запорожец; В.В.Лебединский; М.И.Лисина, Г.Г.Филиппова) было доказано, что эмоциональное состояние во многом определяет направления развития ребенка, как физического, нравственного, умственного, эстетического, так и развития его психики [4; 30; 47; 80; 115; 145].

По данным Всемирной организации здравоохранения, в последнее десятилетие во всех странах мира увеличилось число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность [114].

Вопросы обеспечения эмоционального благополучия детей составляют на сегодня одну из существенных психолого-педагогических проблем.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы, изучение работы в дошкольном образовательном учреждении позволили выделить следующие противоречия:

- Широко раскрыты и подробно представлены теоретические аспекты и параметры изучаемой проблемы (виды, формы, показатели) и недостаточно разработана практическая часть.
- Психологами рассмотрены нарушения эмоционального состояния детей и недостаточно изучены факторы нарушения.
- Постоянные поступления запросов со стороны педагогов о коррекционно-развивающих мероприятиях, направленных на обеспечение эмоционального благополучия детей и недостаточное количество необходимых готовых программ.

Актуальность выявленной проблемы и обозначенные противоречия обусловили выбор темы исследования: **«Взаимосвязь тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста».**

Цель исследования: выявить специфику взаимосвязи тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью исследования были определены **задачи:**

- 1).осуществить теоретический анализ проблемы (рассмотреть понятия «тревожность», «эмоциональное состояние» в научной литературе);
- 2).подобрать комплекс психодиагностических методик, адекватных цели исследования;
- 3).эмпирически изучить показатели эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровень тревожности матерей, проанализировать полученные результаты;
- 4).выявить специфику взаимосвязи тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста;
- б).разработать направления и содержания коррекционно-развивающей работы с детьми и родителями, обеспечивающие снижение показателей тревожности матерей и развитие эмоционального благополучия детей.

7). Выявить эффективность проделанной работы.

Объект исследования: эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста, тревожность матерей.

Предмет исследования: взаимосвязь тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Гипотезой послужило предположение о том, что существует взаимосвязь между тревожностью матерей и эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста: при выраженности *ситуативной тревожности* матери ребенку свойственно преобладание эмоции *гнева*; при проявлении *личностной тревожности* матери для ребенка характерно преобладание эмоций *страх, печаль*; при отсутствии проявлений тревожности у матерей детям более свойственна эмоция *радость*. Разработанная коррекционно-развивающая работа с детьми старшего дошкольного возраста и с их родителями обеспечит снижение показателей тревожности матерей и эмоциональное благополучие детей.

Научная новизна исследования.

1. Установлено, что тревожность матери взаимосвязана с показателями, характеризующими эмоциональное состояние ребенка старшего дошкольного возраста: дети испытывают эмоцию *гнев* в том случае, когда матерям свойственна *ситуативная тревожность*; эмоции *страх* и *печаль* характерны детям при проявлении *личностной тревожности*; эмоция *радость* преобладает у детей тогда, когда матери не испытывают тревожность.

2. Разработана система коррекционно-развивающих мероприятий с родителями и детьми, позволяющая снизить показатели тревожности матерей и обеспечить эмоциональное благополучие детей.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в выводах относительно роли тревожности матерей в эмоциональном развитии детей старшего дошкольного возраста. Данный материал

внесет существенный вклад в развитие таких областей наук, как детская и семейная психология.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты и опубликованные материалы исследования могут стать для психологов основой осуществления мероприятий по оказанию психологической помощи детям и их родителям. Воспитателям проведенная работа поможет лучше организовать образовательную и воспитательную деятельность в группе. Рекомендации родителям, разработанные на основе результатов эмпирической работы, помогут им в построении эффективных детско-родительских отношений.

Методологической основой исследования является культурно-историческая теория Л.С. Выготского, на основе которой мы рассматриваем развитие эмоциональной сферы ребенка с точки зрения ее социокультурной обусловленности.

Теоретическая база исследования:

1. Анализ эмоциональных проявлений в детском возрасте, представленный в работах Г.М. Бреслава, В.К. Вилюнаса, К.Е. Изарда.

2. Исследования, посвященные проблеме эмоционального благополучия дошкольников (А.А. Абрамян, А.И. Захаров, А.В. Кошелева, Г.Г. Филиппова).

3. Исследования А.Н. Леонтьева и Д.Б. Элькониной, показавшие, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом с родителями.

4. Представления отечественных и зарубежных ученых (П.К. Анохин, Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, К.Э. Изард, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Д.К. Эльконин), признающих центральную роль эмоций в развитии ребенка.

5. Теоретические положения о сущности тревоги и тревожности в работах отечественных и зарубежных психологов (А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер, З. Фрейд, К. Хорни).

Степень научной разработанности проблемы.

Изучение тревожности, как проявления эмоциональной сферы, занимает особое место в современном научном знании. По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме с каждым годом увеличивается почти в геометрической прогрессии. Здесь необходимо отметить, что все это в большей степени относится к зарубежной науке (К.Е. Изард, Ч.Д. Спилбергер, Е.Г. Эйдемиллер, К. Хорни). В современной отечественной литературе (Р.С. Немова, А.М. Прихожан) исследований по проблемам тревожности не так много и они носят достаточно фрагментарный характер.

Интерес ученых к изучению эмоциональной сферы детей достаточно велик, о чем свидетельствует количество и направленность научных работ, посвященных этой проблеме (Л.А. Абрамян, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, В.В. Лебединский, М.И. Лисина, Г.Г. Филиппова).

Проблема взаимосвязи тревожного состояния матерей и эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста была рассмотрена такими учеными, как: А. Бандура, В.Г. Маралов, А.М. Прихожан, И.М. Слободчиков. И все же, несмотря на значительное количество работ, указания на не разработанность и неопределенность проблемы занимают значительное место при ее обсуждении.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи тревожности матери и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в научной литературе;

2. Методы психодиагностики: анкетирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности. В качестве конкретных психодиагностических методик использовались:

- Методика Л.П. Стрелковой, направленная на выявление признаков эмоционального благополучия или неблагополучия, трудностей, возникающих у ребенка в тех или иных ситуациях.

- Тест Ч.Д. Спилбергера Ю.Н. Ханина, предназначенный для определения личностной и ситуативной тревожности.

3. Статистическая обработка результатов исследования (выявление различий в показателях двух групп с помощью t-критерия Стьюдента; вычисление коэффициента корреляции (r) Спирмена).

Достоверность и научная обоснованность полученных данных обеспечены:

- 1). опорой на фундаментальные теоретические положения современной психологии;
- 2). учетом современных разработок в области психологии;
- 3). выбором комплекса надежных и валидных методов и методик, адекватных объекту, предмету, цели и задачам;
- 4). эмпирической проверкой основных положений;
- 5). статистической значимостью полученных данных, выявленной с помощью методов их математической обработки.

База исследования. Исследование осуществлялось на базе МБДОУ №269 Центрального района, г. Красноярска.

Эмпирическая выборка. В исследовании участвовали 25 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) и их матери (25 чел.).

Организация исследования. Научно-исследовательская работа проходила в период с 2015 по 2016 г. и состояла из четырех этапов:

I. этап – теоретический анализ научной литературы, формулировка проблемы, поиск основных направлений исследований, определение объекта, предмета исследования, его гипотезы, цели и задач (2015 г.).

II. этап – поиск методов и форм работы с детьми, подбор и адаптация программы, методов и методик диагностики и коррекции (2015 г.).

III. этап – проведение констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента (2015-2016 г.).

IV. этап – систематизация, обобщение и теоретическое осмысление полученных данных, оформление диссертации (2016 г.).

Структура диссертации отражает логику исследования и состоит из введения, трех глав с обзором литературы, описанием методов исследования и результатов экспериментально-психологического исследования, выводов по каждой из глав, заключения и списка цитируемой литературы и приложений. Текст диссертации изложен на 126 страницах печатного текста, иллюстрирован 16 таблицами и рисунками, содержит 7 приложений. Библиографический список включает 159 источника, в том числе 6 зарубежных.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы влияния тревожности матерей на особенности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности.

Впервые данное понятие было представлено З. Фрейдом (1925), который для описания «свободно витающей», разлитой тревожности использует термин, означающий в буквальном переводе «готовность к тревоге» или «готовность в виде тревоги». Тревожность З. Фрейд разделял на «связанную» и «разлитую, свободно витающую».

В «Большом психологическом словаре» понятие «тревожность» определяется как 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 или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [20].

Согласно В.К. Вилюнасу: «Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий».

В отечественных и зарубежных психологических исследованиях обозначено несколько направлений в понимании тревожности. В общем, все разнообразие определений «тревожности» можно свести к нескольким концептуальным подходам.

1. Тревожность понимается как особое качество чувственно-эмоциональной сферы, включающее астенические, негативные эмоции с неосознаваемыми причинами их возникновения (Г.С. Салливан).

2. Тревожность описывается как состояние напряженности(М.С. Роговин).

3. Тревожность рассматривается как личностное свойство, располагающее к реакции в форме тревоги в различных ситуациях, объективно являющиеся безопасными (Ч.Д. Спилбергер).

Согласно исследованиям Ц.П. Короленко, «тревожность различной степени выраженности, от состояния психологического дискомфорта до невротического уровня тревоги, является основным клиническим проявлением психоэмоционального напряжения».

В.С. Мерлинрассматривает тревожность как свойство темперамента. Проведенные ими исследования выявили статистически значимые корреляции между уровнем тревожности и такими характеристиками нервной системы, как слабость и инертность.

А. Фрейд описывает тревожность в качестве беспредметного состояния ожидания угрозы, источник которой не определен, а К. Хорни выделяет такие признаки тревожности, как очевидная иррациональность и ощущение беспомощности.

Некоторые исследователи предпочитают описывать тревожность просто как дрящийся страх, когда ситуация опасности не снимается [115], или как совокупность трех компонентов:

1).восприятие телесных реакций (потение, учащение дыхания и тому подобное);

2).субъективное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия»;

3).поведение, связанное с отстранением или избеганием.

Высокая тревожность является выраженным эмоциональным свойством личности, выражающая склонность индивида испытывать состояние беспокойства (тревоги) в самых различных жизненных ситуациях.

По мнению К. Изарда, тревожность представляет собой комбинацию таких негативных эмоций, как гнев,страх и печаль.

Ч.Д. Спилбергер определяют различие тревожности как состояния и как свойства: «При всем смысловом различии термина «тревожность» исследователи используют его, чаще всего, в двух основных значениях: как состояние и как свойство личности, но относятся они к совершенно разным понятиям». Таким образом, он разделяет тревожность на личностную и ситуативную.

Ситуативная тревожность – тревожность, порожденная конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Так же, это состояние играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

Личностная тревожность – личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.

А.М. Прихожан трактует тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». Автор выделяет тревожность скрытую и открытую, а также – адекватную и неадекватную.

По мнению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Е.А. Савина, считает, что «тревожность – это устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих».

По определению С.С. Степанова «тревожность – это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Таким образом, обобщая взгляды психологов, можно предположить, что «тревожность» – это неопределенное предчувствие, она неконкретна, «неуловима», «беспредметна»; особые ее свойства – чувства неуверенности и беспомощности перед лицом опасности. В свою очередь, тревожность может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на личность.

1.2. Понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе

Многообразие эмоциональных проявлений человека выражается в эмоциональных реакциях, эмоциональных процессах, эмоциональных состояниях, чувствах, отношениях, устойчивых чертах личности. Эмоциональные состояния представляют собой целый класс эмоциональных явлений и являются специальным предметом молодой отрасли психологической науки – психологии состояний, а также большой области психологического знания – психологии эмоций [27].

Существует огромное количество определений понятия «эмоциональное состояние». Разные авторы выделяют эмоциональные состояния либо в отдельную группу, либо как разновидность психических состояний.

Эмоции окрашивают поведение человека в особый чувствительный тон, создавая устойчивые и продолжительные переживания. Очень часто чувства возникают внезапно, протекают бурно и сравнительно быстро проходят. Такие длительные или кратковременные переживания, с точки зрения П.К. Анохина, называются эмоциональными или психическими состояниями.

По мнению В.К. Вилюнасу, эмоциональное состояние – это отдельно взятый эмоциональный процесс ограниченной длительности. Эмоциональные состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов и быть интенсивными. Нередко интенсивное эмоциональное состояние сохраняется дольше названных сроков, что свидетельствует о психическом нарушении.

Согласно К.Е. Изарду, эмоциональные состояния – это психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения.

Если определять психические состояния как психологическую категорию, характеризующую психическую деятельность индивида за определенный период времени, то можно сказать, что эмоциональные состояния отражают субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Эмоциональные состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы [52].

Невозможно дать точное определение переживаемому состоянию, так как эмоциональные состояния многомерны и характеризуют действительность с различных сторон, и они непрерывны, то есть границы перехода одних состояний в другие четко не обозначены, плавны. «Чистых» состояний практически не существует.

А.Н. Леонтьев отмечает, что эмоциональные состояния характеризуются длительностью, интенсивностью, знаком, модальностью, подвижностью, реактивностью, степенью осознанности и произвольного контроля. Они могут быть как кратковременными (от нескольких минут), так и достаточно продолжительными (до нескольких месяцев), но при изменении условий или вследствие адаптации могут быстро изменяться. Продолжительные эмоциональные состояния могут закрепляться как эмоциональные свойства личности.

По знаку преобладающей в них эмоции различают положительные, отрицательные и амбивалентные эмоциональные состояния. По характеру влияния на деятельность и поведение человека эмоциональные состояния разделяют на стенические и астенические [75]. Стенические эмоциональные состояния оказывают мобилизирующее воздействие на человека, активизируют его деятельность, интенсифицируют физиологические процессы в организме. Астенические эмоциональные состояния оказывают дезорганизирующее влияние на деятельность человека и ослабляющие ее, поэтому при длительно существующих астенических эмоциональных состояниях необходима психокоррекционная работа.

Рассматривая эмоциональные состояния как отдельный процесс, следует выделить некоторые его особенности.

Во-первых, это ограниченный срок действия эмоционального состояния на человека. Данная особенность выражается в неустойчивости и изменчивости эмоциональных состояний с течением времени, т.е. они имеют начало, развитие и конец.

Во-вторых, эмоциональное состояние человека зависит от внешних факторов и от его внутреннего (субъективного) отношения к ним.

В-третьих, от субъективного отношения человека к ситуации зависит и интенсивность эмоционального состояния.

Таким образом, эмоциональные состояния являются важным компонентом в общей картине состояния человека, его эмоциональной характеристикой, влияющей на когнитивную, волевую, мотивационную сферу.

1.3 Особенности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

Отечественные психологи (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) считали, что мотивы и эмоции формируются на протяжении всего детства, в

результате овладения ребенком опыта предшествующих поколений и усвоения вырабатываемых обществом нравственных норм, идеалов. Таким образом, ребенок приобретает своеобразную систему эталонов ценностей.

Высокая эмоциональность ребенка, окрашивающая его психическую жизнь и практический опыт, составляет характерную особенность дошкольного детства [30].

Дошкольный возраст, по мнению А.Н.Леонтьева, это "период первоначального фактического склада личности". Так, в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований, развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание.

Для дошкольного детства характерна эмоциональная уравновешенность, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Этот новый, относительно стабильный, эмоциональный фон определяет динамика представлений ребенка – более свободная и мягкая по сравнению с аффективно окрашенными процессами восприятия в раннем детстве.

Г.А.Вартанян и Е.С. Петров, говоря о развитии эмоций в старшем дошкольном возрасте, отмечают, что основные изменения в эмоциональной сфере у детей обусловлены установлением иерархии мотивов, появлением новых интересов и потребностей.

Огромное влияние на эмоциональную сферу оказывает развитие познавательной деятельности. Ребенок познает окружающий мир, расширяя его границы в своем сознании. Интенсивное развитие любознательности способствует развитию удивления, радости открытий. Чувства ребенка-дошкольника постепенно теряют импульсивность, становятся более глубокими по смысловому содержанию [140].

А. В. Запорожец пишет о том, что у дошкольников появляется ожидание тех или иных эмоций, что оказывает существенное влияние на мотивацию их поведения и деятельности, внося коррективы в их планы.

Г.А. Широкова отмечает, что в возрасте 4–5 лет у ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых. Ребенок начинает понимать, что его поступки имеют последствия [144].

В старшем дошкольном возрасте происходит активное формирование детского самоутверждения и самолюбия. Ребенок начинает претендовать на внимание со стороны окружающих, уважение и лидерство. Желание часто проявляется в играх, где притязания на главные роли особенно заметны. Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми к старшему дошкольному возрасту приобретают все большую значимость. К 6 годам дети уже нормально взаимодействуют с окружающими людьми, становятся более внимательными и заботливыми, проявляют готовность сотрудничать с ровесниками. В дошкольном возрасте постепенно развивается умение определять эмоциональное состояние других людей [75].

Г.Г. Филиппова в своих работах отмечает, что детям свойственно эмоциональное благополучие или неблагополучие.

Эмоциональное благополучие (неблагополучие) – это субъективная характеристика для качественной оценки эмоционального состояния человека. Показателями эмоционального благополучия человека являются нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальный уровень активности и работоспособности, возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях. Немаловажными являются и особенности самооценки личности. Также компонентами эмоционального благополучия человека можно считать степень реализованности его коммуникативных потребностей, степень сплоченности коллектива, в котором он работает, учится, общается. Соответственно, свидетельством эмоционального неблагополучия личности можно считать низкий уровень выделенных выше показателей [145].

Г.Г. Филиппова раскрывает структуру эмоционального благополучия ребенка:

- 1).эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения;
- 2).переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними;
- 3).переживание успеха –неуспеха в достижении целей;
- 4).переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта;
- 5).переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Все эти составляющие, согласно мнению Г.Г. Филипповой, могут иметь разное содержание (от знака «+» до знака «-»).

Эмоциональное неблагополучие ребенка проявляется в следующих симптомах: высокий уровень тревожности, плохое настроение, растерянность, подавленность, ребенок почти не улыбается, голова и плечи опущены, выражение лица грустное, проблемы в общении и установлении контакта, ребенок часто плачет, легко обижается, ничем не интересуется, много времени проводит один [145].

Т.Д. Марцинковская выделяет четыре показателя развития эмоциональной сферы: эмоциональная устойчивость,эмоциональность, эмотивность, лабильность и пластичность. В старшем дошкольном возрасте развитие эмоциональной сферы происходит по всем четырем показателям.

Эмоциональная устойчивость развивается на протяжении дошкольного детства, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью.

Что касается эмоциональности и эмотивности, то, к старшему дошкольному возрасту ребенком осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций – интонация, мимика, пантомимика.

Эмоциональная лабильность проявляется в раннем возрасте, а к 5 – 6 годам она снижается, эмоции становятся более пластичными.

Таким образом, эмоциональное благополучие и неблагополучие является показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия. Старший дошкольный возраст является особым этапом развития эмоциональной сферы. В этот период формируются важнейшие эмоциональные новообразования:

- 1). переживания становятся более глубокими, осознанными, обобщенными, дифференцированными, усложняется их предметное содержание;
- 2). формируется устойчивая система эмоциональных отношений;
- 3). появляется способность к сопереживанию другому человеку;
- 4) совершенствуется способность к распознаванию эмоций;
- 5) усложняются речевые характеристики переживаний;
- б). возникает эмоциональная коррекция поведения.

1.4 Роль тревожного состояния матери в эмоциональном развитии детей старшего дошкольного возраста

Тревожное состояние взрослых не может не оказывать негативного воздействия на эмоциональное состояние подрастающего поколения. В исследованиях многих ученых (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, И.М. Слободчикова, В.Г. Маралов, К. Хорни, А.М. Прихожан, А. Бандура) показано, что эмоциональный контакт с матерью является важнейшим условием и источником развития ребенка.

Психическое развитие ребенка в последние десятилетия изучается в рамках взаимодействия ребенка с матерью как единой системы.

В трудах Э.Г. Эйдемиллера отмечается, что с самого рождения ребенка между матерью и новорожденным существует тонкая незримая связь. Любая тревога матери молниеносно передается ее чаду, поэтому педиатры рекомендуют меньше волноваться самой матери, а окружающим постараться создать все условия для спокойствия и благополучия матери и

новорожденного. Тревога матери, ее возбужденность влияет на ребенка, делая его капризным, приводя к нарушениям сна и режима дня малыша. Принято считать, что со временем неразрывная связь между матерью и ребенком теряется, тем самым истончается та нить, пуповина, которая связывала новорожденного с его матерью. Но не следует забывать, что даже в старшем дошкольном возрасте ребенок способен крайне остро чувствовать переживания своих родителей, особенно матерей [150].

Психологическая уравновешенность дошкольника зависит главным образом от близости его с мамой, у ребенка сохраняется эмоциональная зависимость от матери. Позитивное эмоциональное состояние матери, ее спокойствие, уверенность являются основой эмоционального благополучия ребенка и вызывает у него чувство защищенности, что способствует нормальному развитию. Такие дети, как правило, сдержаны, жизнерадостны, доброжелательны, оптимистичны [79].

Все, что чувствует мать, все, что она испытывает как опыт своей жизни, все это отражается на психологическом и физическом состоянии ребенка, так как взаимоотношения матерей с детьми – важнейший источник формирования чувств дошкольников [79].

Негативное эмоциональное состояние матери передается ребенку, т.к. он копирует ее поведение. Такое состояние держит ребенка в постоянном напряжении. Они становятся обидчивыми, неспособными преодолевать трудности, инфантильными, не умеющими принимать решения, боящимися допустить ошибку [155].

По мнению И.М. Слободчикова если у матери появляются психологические проблемы, то с высокой долей вероятности они появятся и у ребенка. Вследствие негативного эмоционального состояния матери, у ребенка зарождается состояние напряжения, тревоги, страха.

В.Г. Маралов отмечает, что дошкольники, матери которых отличаются чрезмерной тревожностью, неуверенностью не чувствуют себя в полной безопасности и вынуждены вести себя агрессивно. Неуверенность и

колебания при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на вспышки гнева.

А. Бандура утверждает, что матери с высоким уровнем тревожности имеют тенденцию ожидать наказания или социального неодобрения за собственное поведение или поступки своих детей. Поэтому стараются контролировать свободу действий дошкольников рядом наказаний и ограничений. Это в свою очередь ведет к проявлению детьми эмоциональной неустойчивости в общении с людьми и заниженной самооценки.

А. Прихожан обращает внимание на то, что дошкольники, матери которых обладают сильной тревожностью, часто используют агрессивные действия, актуализируют чувство вины у ребенка и мнительности.

Таким образом, можно сделать вывод, что связь матери со своим ребенком существует на протяжении всего детства. Именно мать оказывает на эмоциональное состояние дошкольника наиболее сильное влияние. Если у матери возникают психологические проблемы, то с высокой долей вероятности они проявятся в эмоциональном состоянии ребенка. Тревоги и стрессы матерей отпечатываются в сознании детей, меняя их психологическое состояние в худшую сторону. Среди эмоциональных черт, развивающихся под воздействием тревожного состояния матери, отмечаются: тревожность, мнительность, агрессивность, заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость ребенка в общении с людьми.

Выводы по первой главе

Анализ научной литературы позволяет констатировать:

1. «Тревожность» – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях (Р.С. Немов).

«Эмоциональные состояния» – это психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения (К.Е. Изард).

2. Учеными (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Г.Г. Филипова, А.В. Запорожец) доказано, что старший дошкольный возраст является особым этапом развития эмоциональной сферы. Эмоциональное благополучие и неблагополучие является показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия. В силу активного эмоционального развития период старшего дошкольного возраста считается периодом повышенного риска возникновения негативных эмоциональных состояний.

3. Эмоциональный контакт с матерью является важнейшим условием и источником развития ребенка (Э.Г. Эйдемиллер, Д.Б. Эльконин, И.М. Слободчикова, В. Г. Маралов, К. Хорни, А. М. Прихожан, А. Бандура). Именно мать оказывает на эмоциональное состояние дошкольника наиболее сильное влияние. Если у матери появляются психологические проблемы, то с высокой долей вероятности они появятся и у ребенка. Тревоги и стрессы матерей отпечатываются в сознании детей, меняя их психологическое состояние в худшую сторону. Среди эмоциональных черт, развивающихся под воздействием тревожного состояния матери, отмечаются: тревожность, мнительность, агрессивность, заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость ребенка в общении с людьми.

Глава 2. Эмпирическое исследование влияния тревожности матерей на особенности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

2.1 Описание выборки, методов и организации исследования

Цель эмпирического исследования: выявить специфику взаимосвязи тревожности матерей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

База исследования. Экспериментальное исследование осуществлялось на базе МБДОУ №269 Центрального района, г. Красноярск.

Эмпирическая выборка. В исследовании участвовали 25 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) и их матери (25 чел.).

Организация исследования. Исследовательская работа проходила в период с 2015 по 2016 г. и состояла из четырех этапов:

- I. Проведение констатирующего этапа исследования (2015);
- II. Проведение формирующего этапа исследования (2016);
- III. Проведение контрольного этапа исследования (2016г.).
- IV. Систематизация, обобщение и теоретическое осмысление полученных данных (2016г.).

В работе по оценке показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста была использована методика Л.П. Стрелковой.

Цель: выявление признаков эмоционального благополучия или неблагополучия, трудностей, возникающих у ребенка в тех или иных ситуациях.

Процедура проведения и обработка данных. В течение 5 дней, с 9:00 до 11:00 за 25 детьми группы старшего дошкольного возраста проводилось наблюдение. Предметом наблюдения было проявление у ребенка эмоций

(*радость, гнев, страх, печаль*) в результате индивидуального поведения и поведения в общении. Результаты наблюдения фиксировались в таблице. В качестве оценки использовались баллы (1 балл – внешние проявления эмоций отсутствуют или выражены незначительно; 2 балла – эмоциональные проявления выражены средне; 3 балла – эмоции выражены сильно). Преобладающее количество баллов у проявляющихся эмоций (*радость, гнев, страх, печаль*) говорило о позитивном и негативном эмоциональном состоянии ребенка. Таким образом, наблюдение за деятельностью детей помогло нам выявить признаки эмоционального благополучия или неблагополучия, трудностей, возникающих у ребенка в тех или иных ситуациях.

Полное описание теста представлено в Приложении 1.

Для выявления уровня тревожности матерей мы применили тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина.

Цель: определение личностной и ситуативной тревожности.

Процедура проведения и обработка данных. Во время прихода родителей за детьми, матерям предлагалось уделить немного времени и заполнить анкету, состоящую из двух частей. Данная работа не носила принудительного характера. При заполнении анкеты каждой матери в индивидуальном порядке была четко озвучена инструкция. Обработка результатов проводилась тогда, когда количество заполненных анкет составляло 25 штук. При оценке ответов первой и второй части (первая часть – определение *личностной тревожности*; вторая часть – выявление *ситуативной тревожности*) использовались баллы («нет, это не так» – 1 балл, «пожалуй, так» – 2 балла; «верно» – 3 балла, «совершенно верно» – 4 балла). Далее, мы подсчитали по формулам результаты, которые оценивались так: до 30 – низкая тревожность; 31 – 45 – средняя тревожность; 46 и более – высокая тревожность. Таким образом, заполненные анкеты помогли нам определить уровень *личностной* и *ситуативной тревожности* матерей.

Полное описание методики находится в приложении 2.

2.2 Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровня тревожности матерей

Целью констатирующего этапа исследования является определение показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровня тревожности матерей.

Задачи констатирующего этапа исследования:

- 1). определить критерии оценки эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста и тревожности матерей;
- 2). подобрать диагностический материал и оборудование;
- 3). провести диагностику, направленную на исследование эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста и тревожности матерей.

Данные, полученные в результате проведения методики Л.П.Стрелковой (показатели, отражающие эмоции детей старшего дошкольного возраста, проявляющиеся в индивидуальном поведении и в общении со сверстниками), занесены в табл. 1.

Таблица 1.

Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)

№	ФИ ребенка	Индивидуальное поведение (баллы)				Поведение в общении (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль	Радость	Гнев	Страх	Печаль
1	Ирина Г.	6	3	4	5	8	3	5	5
2	Артем С.	5	8	3	3	4	9	3	4
3	Степан М.	8	3	4	3	7	3	3	3
4	Клара С.	8	4	3	4	8	6	3	3
5	Нина М.	4	4	8	9	4	6	6	8
6	Виолетта Т.	5	3	6	3	3	3	4	4
7	Дмитрий Б.	8	3	9	9	3	5	9	6
8	Платон Ш.	6	8	3	5	9	5	4	4

Продолжение таблицы 1.

№	ФИ ребенка	Индивидуальное поведение (баллы)				Поведение в общении (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль	Радость	Гнев	Страх	Печаль
9	Оксана З.	4	7	5	3	3	9	3	3
10	Андрей З.	7	3	3	6	9	3	3	3
11	Виталий С.	5	3	5	3	8	7	3	6
12	Игорь И.	6	3	3	4	8	6	3	3
13	Анна П.	5	8	6	9	4	5	8	8
14	Ольга Н.	5	5	3	3	4	7	3	5
15	Алена О.	7	4	3	5	9	3	3	3
16	Дарья М.	4	3	3	5	7	3	3	4
17	Виталий Н.	4	4	6	3	3	9	9	7
18	Денис П.	4	3	3	8	4	5	6	4
19	Ярослав Б	6	8	3	3	4	8	3	5
20	Евгения Ф.	6	3	4	4	7	3	3	3
21	Виталий В.	5	7	4	6	4	7	3	3
22	Константин Р.	3	3	7	9	5	5	9	6
23	Анна Ч.	8	4	3	5	9	3	3	3
24	Алексей Ч.	5	9	5	5	6	9	4	7
25	Валерия К.	7	3	3	3	5	5	3	3
Σ		142	116	109	125	145	137	121	113
М (средние арифметические значения)		5,4	4,5	4,3	5	6	5,2	4,8	4,5
σ (среднеквадратичное отклонение)		5,6	4,64	4,36	5	5,8	5,4	4,3	4,5
m (ошибка)		1,1	0,9	0,8	1	1,1	1	0,8	0,9

Так как, мы исследуем эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста в целом, а не проявление эмоций в определенном виде деятельности, нам необходимо объединить показатели, отражающие эмоции детей, проявляющиеся в индивидуальном поведении и в общении со сверстниками. Таким образом, с помощью подсчета t-критерия Стьюдента мы изучили различия в проявлении эмоций детей старшего дошкольного возраста в индивидуальном поведении и в общении (табл.2).

Таблица 2.

Сравнительная характеристика результатов эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в индивидуальном поведении и поведении в общении(методика Л.П. Стрелковой)

Эмоциональное состояние детей	Проявления поведения детей		t- Стьюдента	Достоверность
	Индивидуальное поведение (М)	Поведение в общении (М)		
Радость	5,4	6	1,2	$p \leq 0,1$
Гнев	4,5	5,5	1,7	$p \leq 0,1$
Страх	4,3	5,2	1,6	$p \leq 0,1$
Печаль	5	4,5	0,9	$p \leq 0,1$

Следовательно,статистически значимых различий в проявлении эмоций детей в индивидуальном поведении и в общении не выявлено ($p \leq 0,1$).

Таким образом, правомерно характеризовать эмоциональное состояние дошкольников в целом, опираясь на средние показатели выраженности их эмоций (табл.3).

Таблица 3.

Средние показатели выраженности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)

№	ФИ ребенка	Эмоциональное состояние детей (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль
1	Ирина Г.	7	3	4,5	5

Продолжение таблицы 3.

№	ФИ ребенка	Эмоциональное состояние детей (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль
2	Артем С.	4,5	8,5	3	3,5
3	Степан М.	7,5	3	3,5	3
4	Клара С.	8	5	4,5	4,5
5	Нина М.	4	5	7	8,5
6	Виолетта Т.	6,5	3	5	3,5
7	Дмитрий Б.	5,5	4	9	7,5
8	Платон Ш.	7,5	6,5	3,5	4,5
9	Оксана З.	3,5	8	4	3
10	Андрей З.	8	3	3	4,5
11	Виталий С.	6,5	5	4	4,5
12	Игорь И.	7	4,5	3	3,5
13	Анна П.	4,5	6,5	7	8,5
14	Ольга Н.	4,6	6	3	4
15	Алена О.	8	3,5	3	4
16	Дарья М.	5,5	3	3	4,5
17	Виталий Н.	3,5	6,5	7,5	5
18	Денис П.	4	4	4,5	6
19	Ярослав Б	5	8	3	4
20	Евгения Ф.	6,5	3	3,5	3,5
21	Виталий В.	7	4	3,5	4,5
22	Константин Р.	4	4	8	7,5
23	Анна Ч.	7,5	3,5	3	4
24	Алексей Ч.	5,5	9	4,5	6
25	Валерия К.	6	4	3	3
Σ		147	123,5	110,5	120
М	(среднее арифм. значение)	5,8	4,9	4,4	4,8

В результате выявления средних показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, представленных в табл. 3, было установлено, что у дошкольников более выражена эмоция *радость* (5,8 балла), менее выражены эмоции *гнев* (4,9 балла) и *печаль* (4,8 балла), а эмоция *страх* (4,4 балла) имеет незначительную выраженность.

Обобщенные результаты показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста представлены на рис. 1.

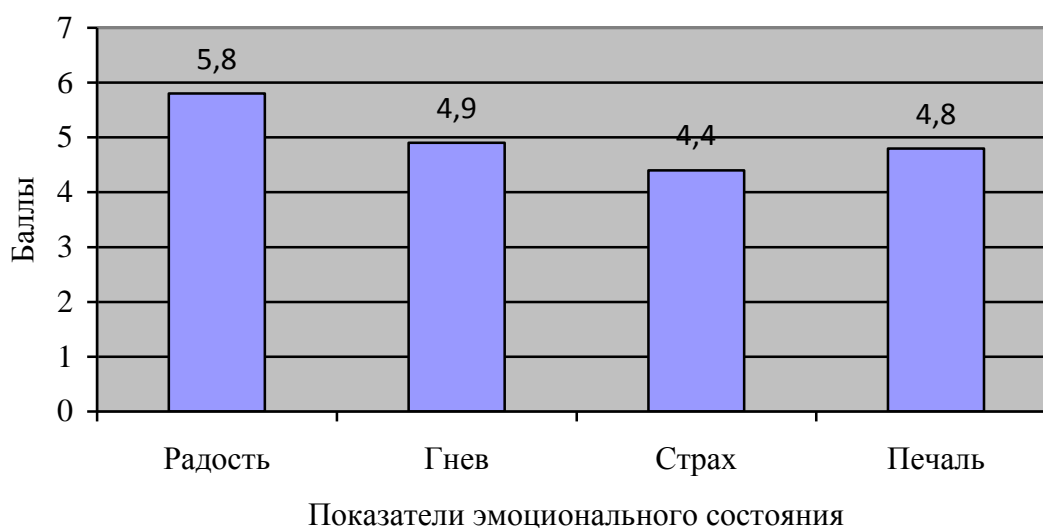


Рис. 1. Результат средних показателей выраженности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)

На основе анализа показателей эмоционального состояния детей установлено, что у дошкольников в большей степени выражена эмоция *радость* (5,8 балла). Дети активны, позитивны, улыбчивы и уверены в себе. В то же время у детей проявляются и такие эмоции, как *гнев* (4,9 балла), *страх* (4,4 балла) и *печаль* (4,8 балла). В целом, эти эмоции выражаются в плохом настроении, подавленности, растерянности, замкнутости, тревожности и грусти.

В целом, можно сказать, что ситуация является не критической, однако, требует психолого-педагогического воздействия.

Результаты обработки данных, полученных в результате проведения теста Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина (исследование уровня ситуативной и личностной тревожности матерей), занесены в табл. 4 и 5.

Таблица 4.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

№	ФИ ребенка	Показатели проявления ситуативной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ирина Г.	0	1	0
2	Артем С.	1	0	0
3	Степан М.	0	1	0
4	Клара С.	0	1	0
5	Нина М.	0	1	0
6	Виолетта Т.	0	1	0
7	Дмитрий Б.	0	1	0
8	Платон Ш.	1	0	0
9	Оксана З.	1	0	0
10	Андрей З.	0	0	1
11	Виталий С.	0	1	0
12	Игорь И.	0	1	0
13	Анна П.	1	0	0
14	Ольга Н.	1	0	0
15	Алена О.	0	0	1
16	Дарья М.	0	1	0
17	Виталий Н.	1	0	0
18	Денис П.	0	0	1
19	Ярослав Б	0	1	0
20	Евгения Ф.	0	0	1
21	Виталий В.	1	0	0
22	Константин Р.	0	0	1
23	Анна Ч.	0	0	1
24	Алексей Ч.	1	0	0

№	ФИ ребенка	Показатели проявления ситуативной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25	Валерия К.	0	1	0
Σ		8	11	6
M (среднее арифметическое значение)		0,3	0,4	0,2

Данные исследования ситуативной тревожности матерей с помощью теста Ч.Д. Спилбергера и Ю.Н. Ханина показали, что *средний уровень*(0,4 балла) тревожности является более выраженным, *высокий уровень*(0,3 балла)проявляется в меньшей степени, а *низкий уровень*(0,2 балла)ситуативной тревожности выражен незначительно.

Отообразим графически(рис. 2) результаты исследования ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина).

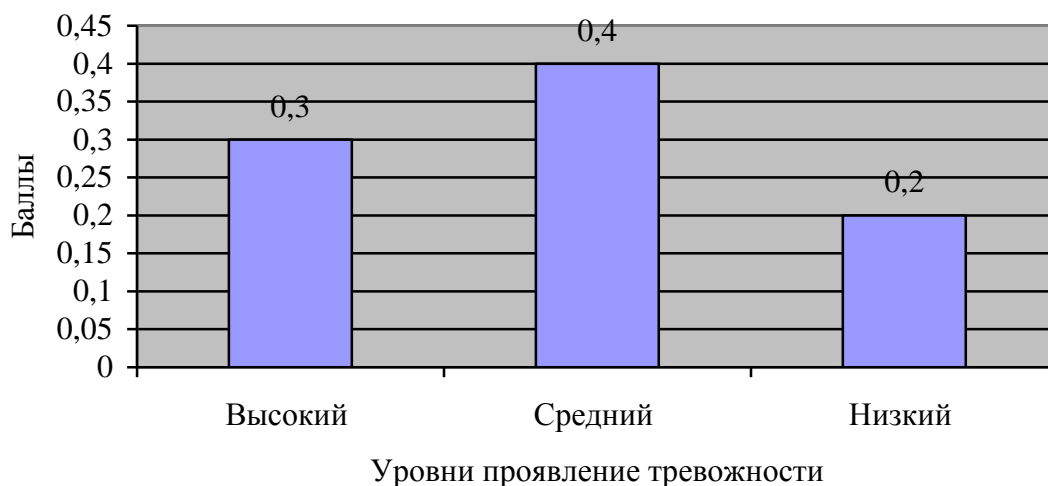


Рис. 2. Результаты исследования уровня ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

Анализируя результаты исследования ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина), было установлено, что ситуативная тревожность у большинства испытуемых проявляется на

среднем уровне (0,4 балла), они отмечают: «Меня волнуют возможные неудачи», «Иногда я не нахожу себе места»). У части матерей данный вид тревожности на высоком уровне (0,3 балла) и у незначительного числа – на низком (0,2 балла).

Таблица 5.

Результаты исследования уровня личностной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

№	ФИ родителя	Показатели проявления личностной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ирина Г.	0	1	0
2	Артем С.	0	1	0
3	Степан М.	0	0	1
4	Клара С.	0	0	1
5	Нина М.	1	0	0
6	Виолетта Т.	0	1	0
7	Дмитрий Б.	1	0	0
8	Платон Ш.	0	0	1
9	Оксана З.	0	1	0
10	Андрей З.	0	0	1
11	Виталий С.	0	1	0
12	Игорь И.	0	0	1
13	Анна П.	1	0	0
14	Ольга Н.	0	1	0
15	Алена О.	0	1	0
16	Дарья М.	0	1	0
17	Виталий Н.	1	0	0
18	Денис П.	0	0	1
19	Ярослав Б	0	0	1
20	Евгения Ф.	0	1	0
21	Виталий В.	0	1	0
22	Константин Р.	1	0	0
23	Анна Ч.	0	1	0

№	ФИ родителя	Показатели проявления личностной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25	Валерия К.	0	0	1
24	Алексей Ч.	0	1	0
Σ		5	12	8
М (среднее арифметическое значение)		0,2	0,4	0,3

В результате исследования личностной тревожности матерей с помощью теста Ч.Д. Спилбергера и Ю.Н. Ханина было выявлено, что более выраженным у испытуемых является *средний уровень* (0,4 балла) тревожности, в меньшей степени проявляется *низкий уровень* (0,3 балла), и незначительно выражен – *высокий уровень* (0,2 балла) личностной тревожности.

Отообразим графически (рис. 3) полученные результаты исследования.

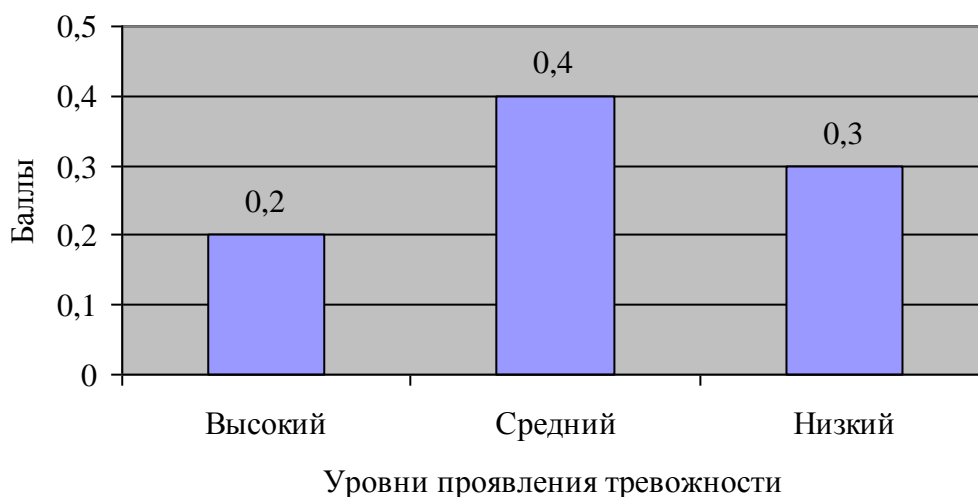


Рис. 3. Результаты исследования уровня личностной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

Результаты исследования личностной тревожности матерей с помощью теста Ч.Д. Спилбергера и Ю.Н. Ханина показали, что личностная тревожность выражена у большинства матерей на среднем уровне (0,4 балла)

– характерными ответами являются такие «Я принимаю все слишком близко к сердцу» или «Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть». У доли родителей личностная тревожность проявляется на низком уровне (0,3 балла) и у несущественной части – на высоком (0,2 балла).

Таким образом, по результатам исследования тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина), был сформулирован следующий вывод: более выражен средний уровень тревожности как *личностной*, так и *ситуативной*. Это говорит о том, что тревожное состояние проявляется практически у всех матерей.

Выявляя взаимосвязь между показателями эмоционального состояния ребенка и уровнем тревожности матери нам необходимо было провести корреляционный анализ (по Спирмену), результаты которого представлены в табл. 6.

Таблица 6.

Результаты изучения взаимосвязи между эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста и тревожностью матерей (корреляционный анализ по Спирмену)

Показатели эмоционального состояния ребенка	Тревожность матери	
	Ситуативная	Личностная
Радость	-0.11	-0.101
Гнев	0.729 (p ≤ 0,01)	0.397 (p ≤ 0,05)
Страх	0.253 (p ≤ 0,5)	0.768 (p ≤ 0,01)
Печаль	0.238 (p ≤ 0,05)	0.728 (p ≤ 0,01)

В результате проведенного корреляционного анализа было установлено:

1). Имеется высокозначимая, положительная взаимосвязь ($p \leq 0,01$) между:

- *ситуативной тревожностью* матерей и эмоциональным состоянием ребенка, характеризующимся проявлением *гнева*;

- *личностной тревожностью* матерей и эмоциональным состоянием детей, связанным с проявлением эмоций *страха, печали*.

2). Выявлена значимая, положительная взаимосвязь ($p \leq 0,05$) между:

- *ситуативной тревожностью* матерей и эмоциональным состоянием ребенка, проявляющегося в виде эмоций *страх, печаль*;

- *личностной тревожностью* матерей и эмоциональным состоянием детей, связанным с проявлением эмоции *гнев*.

Полученные результаты можно объяснить тем, что эмоциональное состояние родителей (матери) оказывает непосредственное влияние на состояние ребенка, таким образом, если матери испытывают тревожность (*личностную* или *ситуативную*), детям будет свойственно проявление негативных эмоций (*грусть, страх, печаль*), а при отсутствии тревожности у матерей, дети будут испытывать позитивные эмоции (*радость*). Взаимосвязь между *ситуативной тревожностью* матери и проявляющейся эмоцией *гнев* у ребенка объясняется тем, что данный вид тревожности характеризуется проявлением беспокойства в конкретной ситуации, следовательно, ребенок будет испытывать эмоции, являющиеся эмоциональной реакцией на определенную ситуацию (*гнев*). Связь между *личностной тревожностью* матери и проявляющимися в эмоциональном состоянии детей эмоциями *страх* и *печаль* можно объяснить тем, что данный вид тревожности считается сформировавшейся чертой личности, таким образом, ребенку будет свойственно проявление эмоций, являющихся устойчивыми показателями эмоционального состояния (*страх и печаль*).

В целях уменьшения показателей тревожности матерей, и обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста была разработана система коррекционно-развивающих мероприятий, предполагающих работу с родителями (матерями) и детьми.

Глава 3. Коррекционно-развивающая работа, направленная на снижение показателей тревожности матерей и обеспечение эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста

3.1. Цель, задачи, направления и содержание коррекционно-развивающей работы

Целью коррекционно-развивающей работы является снижение показателей тревожности матерей и обеспечение эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

В результате проведенного исследования на констатирующем этапе, нам удалось установить то, что снижение показателей тревожности матерей обеспечит стабилизацию эмоционального фона детей. Следовательно, было принято решение разработать содержания коррекционно-развивающей работы с родителями (матерями). Учитывая тот факт, что дошкольникам свойственно негативное эмоциональное состояние, необходимо провести с ними коррекционно-развивающую работу, способствующую устранению характерологических особенностей, связанных с проявлением негативных эмоций, а так же обеспечению эмоционального благополучия.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа строилась подвумнаправлением:

1. Занятия с матерями, направленные на снижение показателей тревожности;
2. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста, способствующие устранению негативных эмоций и обеспечению эмоционального благополучия.

В систему работы с матерями мы включили: родительское собрание и тренинговые занятия, в состав которых вошли игры по снятию тревожности и напряжения, групповые дискуссии, релаксация и арт-терапия).

В систему работы с детьми вошли: сказкотерапия, элементы песочной терапии, обсуждения, театрализованные игры с куклами, психодинамические медитации, релаксационный практикум, элементы арт и игротерапии по развитию эмоциональной сферы.

Коррекционно-развивающая работа состояла из установочного и коррекционного блока.

Установочный блок содержал в себе предварительную работу, состоящую из следующих пунктов:

1. Беседа с родителями на родительском собрании с целью:

- ознакомление родителей с проблемой неблагоприятного эмоционального состояния детей, а так же о тесной взаимосвязи тревожности матери и эмоционального состояния ребенка;

- ненавязчивое привлечение матерей в участие коррекционно-развивающей работе, направленной на снижение показателей их тревожности, способствующей развитию благоприятного эмоционального состояния детей.

2. Проведение ненавязчивого настроения детей на участие в коррекционно-развивающей работе.

Коррекционный блок содержал в себе специальные психотерапевтические формы, методы и приемы, использованные в работе с родителями и детьми, которые описаны в каждом цикле занятий.

При проведении коррекционно-развивающей работы мы придерживались следующих принципов: принцип гуманистического подхода, принцип интегративного подхода, принцип единства диагностики и коррекции, принцип индивидуального подхода, психогенетический принцип.

На занятиях соблюдались такие правила, как: активное слушание, правило стоп, правило культуры, правило уважения к другим участникам.

Цикл 1. Занятия с родителями

Основным направлением в нашей работе является проведение занятий с матерями, корректирующими проявление тревожности.

Программа психолого-педагогической коррекции тревожности матерей составлена на основе следующих книг: В.Р. Шмидт «Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы»; В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева «Социально-психологический тренинг».

Цель данной работы: снизить показатели тревожности матерей.

Задачи коррекционно-развивающей работы:

1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения матерей;
2. Развитие уверенности в собственных силах, повышение самооценки матерей;
3. Развитие стрессоустойчивости матерей;
4. Развитие у матерей способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии, отработка навыков владения собой в эмоционально травмирующих ситуациях.

Ожидаемый результат: расслабление, повышение самооценки, уверенности и стрессоустойчивости.

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

I этап – ориентировочный (1 – 2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

II этап – основной (3 – 8 занятия).

Цель этапа: коррекция тревожности, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала.

III этап – закрепляющий (9 занятие).

Цель этапа: закрепление позитивных изменений и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

По завершению работы, каждой матери были розданы брошюры с разработанными рекомендациями для родителей по оптимизации эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста (Приложение 5).

Каждое занятие тренинга состоит из следующих компонентов: вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка), основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия), заключение (рефлексия и релаксация).

Основные методы работы на тренинге: игра, групповая дискуссия, психогимнастика и релаксация, арт-терапия.

Можно выделить следующие формы работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа.

Занятия проводились в течении 3 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю, всего 9 занятий, каждое занятие рассчитано на 1 час.

Помещение для проведения занятий – актовый зал детского сада.

В табл. 7 представлен тематический план мероприятий, направленных на снятие показателей тревожного состояния у матерей. Полное описание программы описано в приложении 3.

Таблица 7.

Тематический план коррекционно-развивающей работы направленной на снятие показателей тревожного состояния у матерей

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1.	«Будем сотрудничать»	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы и основными принципами социального-психологического тренинга	1. Приветствие участников 2. «Правила нашей группы» 3. Игра «Поменяйтесь местами» 4. Игра «Змея» 5. Упражнение «Релаксация» 6. Ритуал прощания

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
2.	«Познакомимся поближе»	Установление контакта с участниками и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Мое настроение» 3. Игра «Встаньте в круг» 4. Упражнение «Портрет» 5. Упражнение «Коллективная сказка» 6. Игра «Зеркало» 7. Упражнение «Записки» 8. Упражнение «Релаксация» 9. Ритуал прощания
3.	«Управляй настроением»	Развитие умения понимать свое настроение и управлять им	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Ассоциации» 3. Упражнение «Бумажная гармонь» 4. Упражнение «Эскиз хорошего настроения» 5. Упражнение «Настроение дождя» 6. Игра «Щепки на реке» 7. Ритуал прощания
4.	«Мои страхи»	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем» 3. Мини-лекция «Что такое страх» 4. Упражнение «Нарисуй свой страх» 5. Упражнение «Защитный амулет» 6. Упражнение «Медитация» 7. Ритуал прощания
5.	«Мои тревоги»	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение тревоги, снижение напряжения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Понятие тревожность» 3. Упражнение «Тревожная скульптура» 4. Упражнение «Игра с тревогой» 5. Упражнение «Расслабление под музыку» 6. Ритуал прощания

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
6.	«Стрессам скажем – нет»	Снятие стресса и эмоционального напряжения, формирование навыков оптимального поведения в стрессовых ситуациях.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Мое настроение» 3. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» 4. Упражнение «Мета-позиция» 5. Упражнение «Я и стресс» 6. Упражнение «Глубокое дыхание» 7. Ритуал прощания
7.	«Полюбить себя»	Прояснение Я-концепции, развитие уверенности в себе через любовь, закрепление благоприятного отношения к себе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Не могу полюбить себя» 3. Упражнение «Я в лучах солнца» 4. Упражнение «Гимн себе» 5. Упражнение «Формула любви к себе» 6. Ритуал прощания
8.	«Будь собой, но в лучшем виде»	Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону, развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников 2. Упражнение «Царская семья» 3. Упражнение «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» 4. Упражнение «Комплименты» 5. Упражнение «Я ценю себя» 6. Ритуал прощания

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
9.	«Прощай...»	Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности	1. Приветствие участников 2. Упражнение «Новогодняя елка» 3. Упражнение «Пожелания» 4. Упражнение «Мое будущее» 5. Упражнение «Коллаж» 6. Упражнение «Медитация» 7. Ритуал прощания

Цикл 2. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста

Программа сказкотерапии – «Страна чувств» составлена на основе программы эмоционально-волевого развития детей старшего дошкольного возраста «Волшебная страна внутри нас», авторами которой являются Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. А. Фролов.

Цель программы: обеспечение детей благоприятным эмоциональным состоянием.

Задачи программы:

1. Снять мышечное и эмоциональное напряжение у детей.
2. Научить детей правильно понимать свои чувства;
3. Совершенствовать у детей способность управлять своими чувствами и эмоциями;
4. Дать детям представление о том, что все чувства одинаково важны и имеют право на существование.

Ожидаемый результат: уменьшение у детей старшего дошкольного возраста показателей негативного эмоционального состояния; способность детей управлять своими чувствами и эмоциями.

Форма организации занятий групповая.

Структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, основная коррекционная часть занятия, рефлексия занятия, ритуал прощания.

Занятия проводились в течении 3 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю, всего 12 занятий, каждое занятие рассчитано на 30 минут.

Методы проведения занятия: сказкотерапия, элементы песочной терапии, обсуждения, театрализованные игры с куклами, психодинамические медитации, элементы арт и игротерапии.

Оснащения для проведения занятия: песочница; фигурка короля и фигурки чувств; музыкальный проигрыватель; музыка, отражающая разные эмоциональные состояния.

В табл. 8 представлен тематический план мероприятий, направленных на формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста. Полное описание программы описано в приложении 4.

Таблица 8.

Тематический план программы сказкотерапии «Страна чувств»

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1.	«Знакомство со сказочной страной и ее королем»	Построение сказочного мира своих чувств, при помощи песочницы.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
2.	«Знакомство со слугой по имени Радость»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства радости; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства радости.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
3.	«Знакомство со слугой по имени Грусть»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства грусти; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства грусти.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
4.	«Знакомство со слугой по имени Интерес»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства интереса; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства интереса.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
5.	«Знакомство со слугой по имени Злость»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства злости; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства злости.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
6.	«Знакомство со слугой по имени Страх»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства страха; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства страха.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
7.	«Знакомство со слугой по имени Обида»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства обиды; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства обиды.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
8.	«Знакомство со слугой по имени Вина»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства вины; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства вины.	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть занятия 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
9.	«Знакомство со слугой по имени Удовольствие»	Знакомство с внешними и внутренними проявлениями чувства удовольствия; Формирование представления о необходимой МЕРЕ чувства удовольствия.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
10.	«Заговор обиды»	Формирование представлений о том, что все чувства одинаково важны и имеют право на существование.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
11.	«В поисках любви»	Формирование представления о значимости такого чувства, как – любовь.	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания
12.	«Возвращение короля»	Формирование умения рефлексировать собственное эмоциональное состояние	1. Ритуал приветствия 2. Сказка 3. Рефлексия занятия 4. Ритуал прощания

3.2 Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и уровня тревожности матерей (после проведения коррекционно-развивающей работы)

Цель контрольного этапа: проверка эффективности коррекционно-развивающей работы, направленной на снижение показателей тревожностиматерей и развитие эмоционального благополучия дошкольников.

Задачи контрольного этапа исследования:

1. провести диагностику, направленную на исследование эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста и тревожности матерей;

2. провести сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов исследования;

3. оценить практическую значимость проведенной коррекционно-развивающей работы.

После осуществления формирующего этапа было проведено повторное диагностическое обследование детей.

Данные, полученные в результате проведения методики Л.П.Стрелковой(показатели, отражающие эмоции детей старшего дошкольного возраста, проявляющиеся в индивидуальном поведении и в общении со сверстниками) после проведения коррекционно-развивающей работы, занесены в табл. 13 (приложение 6). Данные средних показателей эмоционального состояния детей представлены в табл. 14(приложение 6).

Результаты обработки данных, полученных в результате проведения теста Ч.Д. Спилбергера Ю.Н. Ханина (исследование уровня ситуативной и личностной тревожности матерей), после проведения коррекционно-развивающей работы занесены в табл. 15и 16 (приложение 6).

С целью выявления результатов коррекционно-развивающей работы, было принято решение представить, в виде диаграмм, сравнительный анализ результатов, полученных в ходе проведения исследований на констатирующем и контрольном этапе.

Представим графически (рис. 4) сравнительный анализ результатов диагностики показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)до и после проведения коррекционно-развивающей работы.

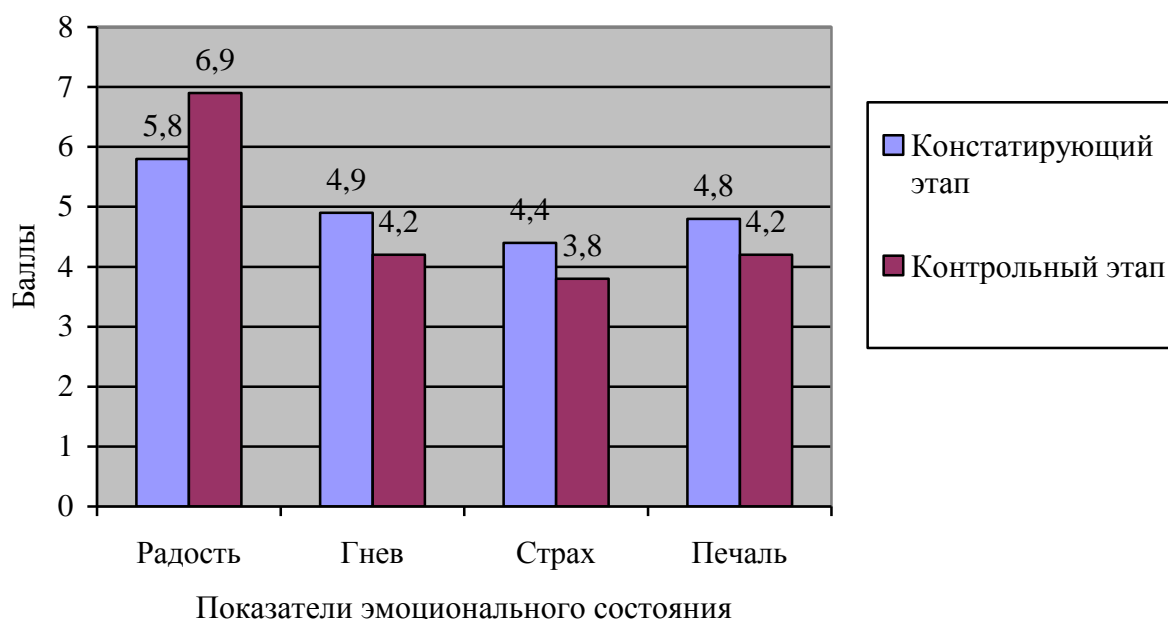


Рис. 4. Сравнение результатов диагностики показателей эмоциональных состояний у

детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой) на констатирующем и контрольном этапе.

В результате анализа показателей эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, после проведения коррекционно-развивающей работы, было установлено: уменьшилась выраженность таких эмоций, как *гнев* (4,2 балла), *страх* (3,8 балла) и *печаль* (4,2 балла), а эмоция *радость* (6,92 балла) стала более выраженной. В целом, было отмечено, что дети стали активнее, веселее, позитивнее, жизнерадостнее, доброжелательнее к друг другу.

Отообразим графически сравнительный анализ результатов диагностики уровней ситуативной (рис. 5) и личностной (рис. 6) тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина) до и после проведения коррекционно-развивающей работы.

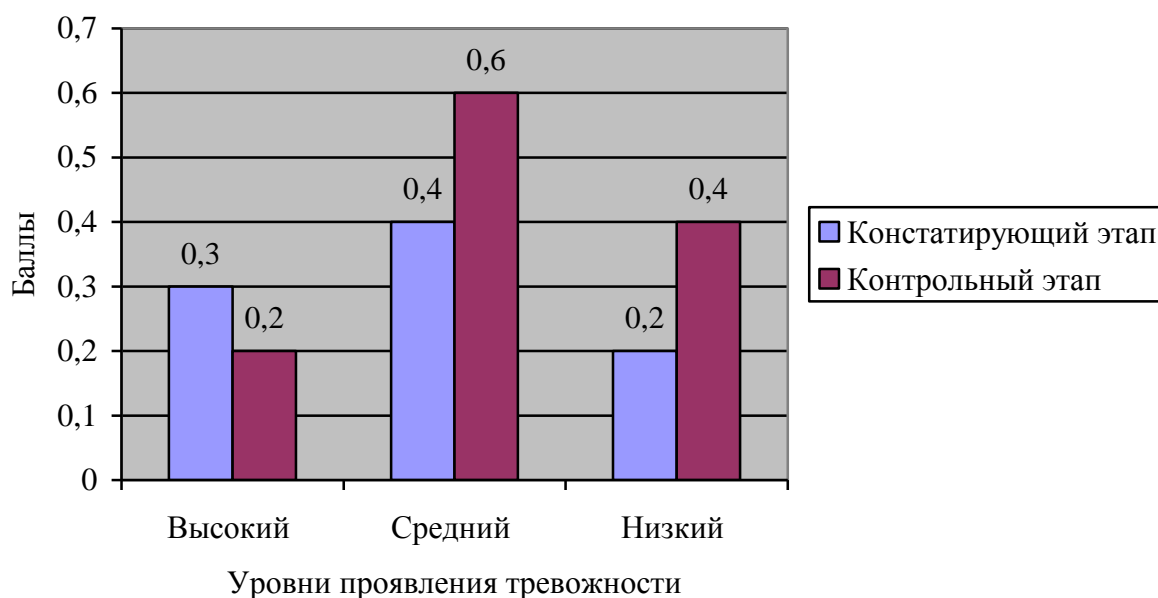


Рис. 5. Сравнение результатов диагностики уровней ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина) на констатирующем и контрольном этапе.

В результате повторного исследования проявления ситуативной тревожности у матерей установлено, что более выраженным у испытуемых

остался *средний уровень* (0,6 балла) тревожности, менее выражены – *низкий* (0,4 балла) и *высокий* (0,2 балла) уровни.

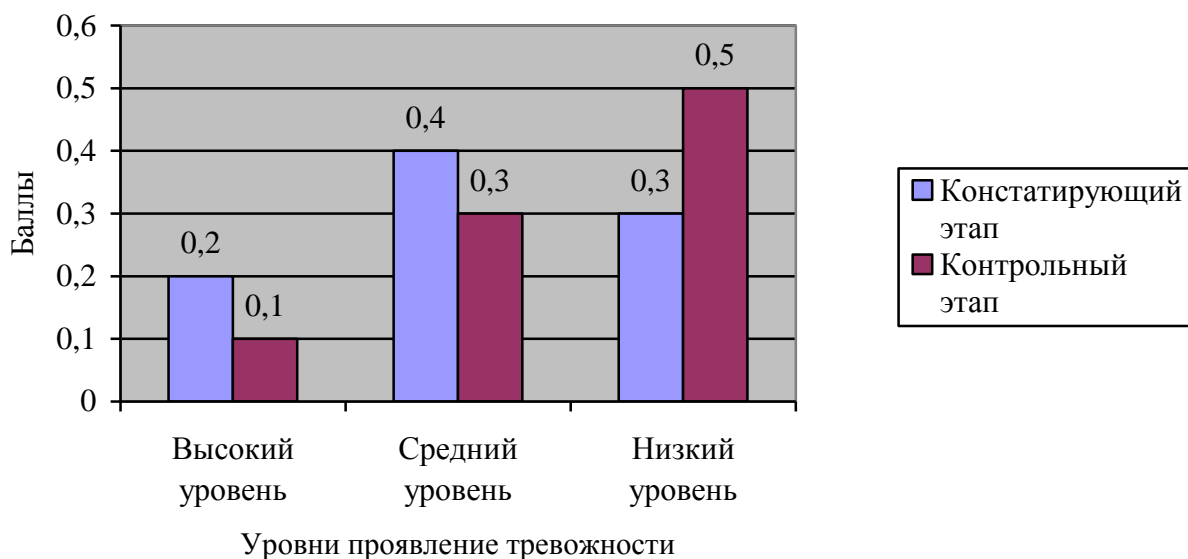


Рис. 6. Сравнение результатов диагностики уровней личностной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина) на констатирующем и контрольном этапе.

Результаты исследования личностной тревожности матерей, полученные после проведения коррекционно-развивающей работы, показали: что более выраженным у испытуемых является *низкий уровень тревожности* (0,56 балла), а *средний* (0,32 балла) и *высокий* (0,12 балла) уровни тревожности проявляются незначительно.

Таким образом, после проведения коррекционно-развивающей работы, показатели ситуативной тревожности изменились незначительно, а показателей личностной тревожности матерей резко улучшились.

Следовательно, оценивая результаты диаграммных данных, было отмечено, что на контрольном этапе эксперимента во всех, проведенных нами, методиках (методика Л.П. Стрелковой; тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина), произошли положительные изменения. Отсюда можно сделать вывод об эффективности проведенной системы упражнений.

Таким образом, мы подтвердили предположение о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая работа с детьми старшего

дошкольного возраста и с их матерями обеспечит снижение показателей тревожности матерей и эмоциональное благополучие детей.

Выводы по второй главе

1. В соответствии с целью магистерской работы и выдвинутой гипотезой было проведено исследование, состоящее из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

2. На констатирующем этапе исследования были определены показатели эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и результаты уровня тревожности матерей. Для подтверждения или опровержения гипотезы, мы провели корреляционный анализ по Спирмену, в результате которого, было подтверждено наше предположение о том, что существует взаимосвязь между уровнем тревожности матери и эмоциональным состоянием ребенка: при выраженности ситуативной тревожности у матерей детям свойственно преобладание эмоции гнев; при проявлении личностной тревожности матерей для детей характерно преобладание эмоций страх, печаль; при отсутствии проявлений тревожности у матерей детям более свойственна эмоция радость. Однако, гипотеза включала в себя и предположение о том, что психолого-педагогическое влияние сможет снизить уровень тревожности матерей и стабилизировать эмоциональный фон детей. С данной целью мы провели формирующий этап.

3. На формирующем этапе исследования был осуществлен подбор игр и упражнений, направленных на снижения уровня тревожности у матерей и стабилизации эмоционального фона у детей старшего дошкольного возраста. Далее коррекционно-развивающая работа была апробирована.

4. Заключительный, контрольный этап нашей работы включал повторное исследование, сравнительный результат исследований до и после апробации коррекционно-развивающей работы. В результате контрольного

эксперимента было выяснено, что проведенная работа по снижению уровня тревожности у матери и стабилизации эмоционального фона у ребенка оказалась эффективной, так как произошли позитивные изменения в показателях характеристик по проведенным методикам.

Заключение

На начальном этапе мы проанализировали психолого-педагогическую литературу посвященную проблеме взаимосвязи тревожности матери и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Отметим основные понятия:

«Тревожность» – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях (Р.С. Немова).

«Эмоциональные состояния» – это психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения (К.Е. Изард).

В работе была подчеркнута важность старшего дошкольного возраста, который является особым этапом развития эмоциональной сферы. Исследователи отмечают (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Г.Г. Филипова, А.В. Запарожец), что в этот период формируются крайне важные эмоциональные новообразования, отражающиеся в том, что переживания становятся более глубокими, осознаваемыми, также возникает эмоциональная коррекция поведения. Другими словами, ребенок в старшем дошкольном возрасте может направлять и регулировать свое поведение, базирующиеся на эмоциональной составляющей характеристике личности.

Также в результате теоретического анализа изучаемой проблемы было выяснено, что эмоциональный контакт матери и ребенка – это важнейшее условие его развития (Э.Г. Эйдемиллер, Д.Б. Эльконин, И. М. Слободчикова,

В. Г. Маралов, К. Хорни, А. М. Прихожан, А. Бандура). Кроме того, в литературе по психологии подчеркнуто, что для детско-родительских отношений старший дошкольный возраст становится особым этапом. Это объясняется тем, что у ребенка и матери сильная эмоциональная привязанность, одна ребенок уже стремится выразить свою самостоятельность. В данный период родителям необходимо быть чуткими и внимательными по отношению к своему ребенку, так как проблемы, появляющиеся у матери отражаются на эмоциональном состоянии ребенка.

Далее было проведено диагностическое исследование на выявление у детей уровня эмоциональных состояний.

Вторая глава магистерской работы посвящена практическому исследованию проблемы, состоящему из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. Изучались следующие признаки: показатели эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста; уровни личностной и ситуационной тревожности у матерей.

На констатирующем этапе были определены изучаемые характеристики личности, установлена общая картина, касающаяся эмоционального состояния детей и уровня тревожности их матери. Кроме того, был проведен математический статистический анализ, в результате которого выяснилось, что существует взаимосвязь между уровнем тревожности матери и эмоциональным состоянием ребенка.

Формирующий этап состоял из апробирования составленной коррекционно-развивающей работы по снижению уровня тревожности у матерей и стабилизации эмоционального фона у детей. Кроме того, были подобраны рекомендации, касающиеся взаимодействия матерей с детьми.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное тестирование ранее использованных методик, с целью выявления эффективности коррекционно-развивающей работы и окончательного подтверждения гипотезы.

В результате проведения контрольного эксперимента, было установлено, что у большинства детей посетивших наши занятия, стали заметны улучшения в эмоциональной сфере. Дети стали активнее, веселее, позитивнее и доброжелательнее к друг другу. Так же, значительно снизился уровень тревожности у матерей.

В результате анализа взаимосвязи тревожности матери и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, а так же сравнительного анализа результатов исследования на констатирующем и контрольном этапе, было выяснено следующее:

1. Существует взаимосвязь между тревожностью матери и эмоциональным состоянием ребенка старшего дошкольного возраста: при выраженности ситуативной тревожности матери ребенку свойственно преобладание эмоции гнев; при проявлении личностной тревожности матери для ребенка характерно преобладание эмоций страх, печаль; при отсутствии проявлений тревожности у матерей детям более свойственна эмоция радость.

2. Разработанная нами коррекционно-развивающая работа с детьми старшего дошкольного возраста и с их родителями обеспечит снижение показателей тревожностиматерей и эмоциональное благополучие детей.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза была подтверждена.

Библиографический список

1. Абраменкова В.В. Психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире / В.В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 2002.
2. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие для студентов вузов. – 2-е изд., стереотип. – М., 2003. – 320 с.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2010. – 623с.
4. Абрамян Л.А. О некоторых особенностях эмоционального развития дошкольника в семье: Тезисы, доклады, всесоюзные конференции.– М., 1981. – 71 с.
5. Айке Д. Страх / Д. Айке // Тревога и тревожность / Сост. и общ.ред. В.М. Астапова. СПб., 2001. – 162 с.
6. Агавелян, В. С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г.
7. Акопов Г.В. Общие вопросы эмоциональной регуляции / Г.В. Акопов // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. Самара, Издательство СамИКП, 2002. – 12 с.
8. Акопян Л.С. Эмоциональные состояния, их регуляция и саморегуляция у детей (на примере детских страхов): монография / Л.С. Акопян. Самара: ПГСГА, 2011. – 212 с.
9. Анохин П.К. Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – 173 с.
10. Анциферова Л.И. Методологические проблемы психического развития. – М., 1978. – 321 с.
11. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990. –367 с.
12. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. Изд-во «Питер». 2-е изд., 2004.

13. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей / В.П. Балакирев // Журнал практического психолога. – 1996.
14. Бандура А. Теория социального научения. – М., 2000. – 32 с.
15. Белялов Ф. И. Психические расстройства в практике терапевта: монография; изд. 5-е, перераб. и доп. – Иркутск, РИО ИГМАПО, 2012. – 69 с.
16. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф.Б. Березин // Тревога и тревожность / Сост. и общ.ред. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001.
17. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – М.: Изд-во Воронежского университета, 1997. – 303 с.
18. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов / В.М. Блейхер, И.В. Крук. Воронеж, 1995. – 640 с.
19. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., «Просвещение», 1968. – 464 с.
20. Большой психологический словарь. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 552 с.
21. Боулби Джон. Привязанность: Пер. с англ. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
22. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М., 1990. – 220 с.
23. Валлон А. Психическое развитие ребенка. – М.: «Просвещение», 1967. – 112 с.
24. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.
25. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. – М., 1988.
26. Винникотт Д. Маленькие дети и их матери. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 80с.
27. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. – М.: Педагогика, 1988. – 45с.
28. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В.Петровского. – М., 1979.

29. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология: Логические схемы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 15 с.
30. Выготский Л.С. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
31. Выготский Л.С. Проблемы эмоций. – М., 1958. – 639 с.
32. Выготский Л.С. Проблема возраста. – М.: Педагогика, 1984. – 244 с.
33. Выготский Л.С. История развития высших психологических функций. – М.: Изд-во Акад. педагог, наук, 1998. – 11с.
34. Габай Т.В. Педагогическая психология: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Т.В. Габай.– М.: Академия, 2003. – 240 с.
35. Гарбузов В.И. От младенчества до отрочества. – М: Медицина, 1991. – 255 с.
36. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. – СПб.: Питер, 1994. –160 с.
37. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: МГУ, 1987. –175 с.
38. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.: Харвест, 1998. – 800 с.
39. Данилина Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина. – М., 2004.–160с.
40. Джайнотт Х.Д. Родители и дети. – М., 1986.
41. Диагностика детских страхов и тревожности: Методическая разработка / Сост. Л.С. Акопян. Самара: Изд-во СГПУ, 2004.–172 с.
42. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
43. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987. – 139с.

44. Дубовый Л.М., Барсукова С.А. Психокоррекция. Учебно-методическое пособие / Л.М. Дубовый, С.А. Барсукова. – Самара: Изд-во СГПУ, 2004.– 112 с.
45. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
46. Запорожец А.В. Роль Л.С. Выготского в разработке проблемы эмоций. – М.: Педагогика, 1981. – 57 с.
47. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1. – М.: Педагогика, 1986.– 320 с.
48. Захарова Е. И. Эмоциональная сторона детско-родительского взаимодействия // Психолог в детском саду. – М., 2002 –34 с.
49. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.– Л.,1989.
50. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
51. Злобин А.Т. К классификации эмоций / А.Т. Злобин // Вопросы психологии. 1991. – № 4.
52. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2003. – 286 с.
53. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. –701 с.
54. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб., 2001. – 752 с.
55. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М., РПА, 1997. – 190 с.
56. Карабанова О.А. Возрастно психологическое консультирование. – М., 1990. – 275 с.
57. Кемпински А. Страх / А. Кемпински // Психические состояния / Сост. и общ.ред. Л.В. Куликова. СПб, 2000.
58. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости / В. Кеннон. Л.: Прибой, 1927.– 267 с

59. Ключева Н.В., Филлипова Ю.В. Общение детей 5-7 лет. - Ярославль, 2001. – 58 с.
60. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978. – 272 с.
61. Костерина Н.В. Психология индивидуальности (эмоции): Текст лекций. – М.: Ярославль, 1999 – 23 с.
62. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М.Костина. – СПб., 2001. – 120 с.
63. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева–Ярославль, 1996. – 208 с.
64. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций / Н.Л. Кряжева. Ярославль, 2000. –160 с.
65. Кошелева А.Д. Проблема эмоционального мироощущения ребенка. – М., 2000. – 234 с.
66. Кряжева И.Л. Развитие эмоционального мира-детей. – М.: Ярославль, 1997. – 226 с.
67. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 22 с.
68. Кузьмина Т.Л. Особенности отношения детей старшего дошкольного возраста к родительским требованиям и запретам. – М., 2006. – 24 с.
69. Куликов Л. В. Психология настроения. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
70. Ланге Н.Н. Психологические исследования. – М., 1893. – 432 с.
71. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004.– 256 с.
72. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
73. Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – С – Пб: Питер Пресс, 1996.

74. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964. – 103 с.
75. Леонтьев А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. – М., 2003. – 5 с.
76. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М., 1972. – 290 с.
77. Линде Н.Д. Коррекция фобий методом эмоционально-образной терапии / Н.Д. Линде // Вопросы психологии, 2006. № 2. – С. 68 – 79.
78. Лисина М.И. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни / М.И. Лисина // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии / Под ред. Давыдова В.В. М., 1978. – 288 с.
79. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. СПб.: Питер, 2009. – 318 с.
80. Лисина М.И. Психология самопознания у дошкольников. – М.: Кишинев, 1983. – 456 с.
81. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – М.: Наука, 1983. – 348 с.
82. Лисова Е.Н. Возрастная психология. Учебно-методическое пособие. – М.: Воронеж, 2003. – 40 с.
83. Лук А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. – М., 1982.– 176 с.
84. Лукьянов В.С. Эмоции и здоровье / В.С. Лукьянов.– М.: Знание, 1966.
85. Лутошкин А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива А.Н. / Лутошкин. – М.: Знание, 1978.– 48 с.
86. Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1971.– 451 с.
87. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под

ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова.– М.: Институт психологии РАН, 2004. – 351 с.

88. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. СПб., 2001. – 190 с.

89. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. – М., 1998. № 2. – 39 с.

90. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология. – М.: Гардарики, 2004. –255 с.

91. Маслоу А.Х. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.

92. Матейчик З. Родители и дети: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1992. – 320 с.

93. Мерлин В.С. Собрание сочинений. Том 3: Очерк теории темперамента. – М.: Пермь, 2007. – 276 с.

94. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. – М., 2000. – 450 с.

95. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка. СПб.: Речь, 2005. – 307с.

96. 11. Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение, 1985. – 82 с.

97. Мэй Р. Смысл тревоги. – Л.: Медицина, 1979. –297 с.

98. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р.Мэй //Тревога и тревожность/Сост. и общ.ред. В.М. Астапова. СПб., 2001.

99. Неверович Я.З. Эмоциональное развитие дошкольника. – М.: Просвещение, 1985. – 176 с.

100. Немова Р.С. Психология: Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998.

101. Нечаева В.Г. Детский сад и семья. – М., 1981, – 134 с.

102. Ньюмарк Дж. Как воспитать эмоционально здоровых детей. – М.: ООО Издательство «София», 2000, –192 с.

103. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М., 2006. –374с.
104. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - 3-е изд., стер. - М.: Тривола, 1998. - 352 с.
105. Овчарова Р.В. Психология родительства: учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2005. – 368 с.
106. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. – М., 1997. – 14 с.
107. Ольшаникова А.Е. О методиках диагностирующих некоторые параметры эмоциональности, связанные с детерминацией эмоциональной устойчивости. / Материалы симпозиума Винница-Одесса. – М, 1976. – 50 с.
108. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М.А. Падун //Психологический журнал. Т.31. № 6. – ноябрь-декабрь 2010.
109. Панин Л.Е, Соколов В.П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. – Новосибирск: Наука, 1981. – 176с.
110. Петровский А.В. Словарь. Общая психология. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251с.
111. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности: На примере преодоления экстремальных ситуаций: – Ставрополь, 2002. –19 с.
112. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
113. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. – М., 1998. – 39 с.
114. Проселкова М.С., Козловская Г.В., Калинина М.А. Новые подходы ранней психопрофилактики в системе охраны психического здоровья детей . Материалы Международной конференции психиатров.– М., 1981.

115. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: Психологические исследования / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. – М.: Педагогика, 1986. – 176 с.
116. Раттер М. Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
117. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – М., 1979. – 392 с.
118. Савина Е.А., Шанина Н. Тревожные дети: Журнал «Дошкольное воспитание». – М., 1996. – 11с.
119. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии. 2010.
120. Салливан Г.С. Интерперсональная теория психиатрии. – СПб.: Ювента, 1999. 347 с.
121. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение детей / М.В. Сапоровская // Журнал практического психолога. № 2, март-апрель 2010.
122. Сикорский И. А. Душа ребенка. – М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2008.
123. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций / П.В. Симонов – М., 1970. – 97 с.
124. Симонов П.В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М., 1981. – 112 с.
125. Симонов П.В. Адаптивные свойства эмоций. – М., 1996. – 5 с.
126. Слободчиков И.М. Развитие ребенка. Эмоциональное развитие ребенка. – М., 2000. – 39 с.
127. Словарь практического психолога. / Составитель С.Ю. Головин. – Минск, 1997. – 800 с.
128. Сосновикова В.А. Принципы классификации психических состояний / В.А. Сосновикова // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Издательство «Питер», 2000.
129. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / А.С. Спиваковская, Том 2. – М., 2000. – 304 с.

130. Спиваковская А.С. Как быть родителями / А.С. Спиваковская.– М., Педагогика, 1986.– 160 с.
131. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности / Ч. Спилбергер //Тревога и тревожность / Сост. и общ.ред. В.М. Астапова.– С-Пб, 2001.
132. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Тревога и тревожность: Хрестоматия. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – 85 с.
133. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Н. Диагностика эмоционально-нравственного развития. – СПб., 2002. –126 с.
134. Степанов С.С. Психологический словарь для родителей / С.С. Степанов. – М., 1996. – 342 с.
135. Степанов С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога родителям. – М.: Педагогика – Пресс, 1995 г. – 168с.
136. Столин В.В. Психология развития ребенка и взаимоотношений родителей и детей как терапевтическая основа консультативной практики. – М.: "Класс", 2001. – 160 с.
137. Стрелкова Л.П. Эмоциональный букварь от Ах до Ай-яй-яй / Л.П. Стрелкова.– М., 1984.– 132 с.
138. Технологии сопровождения социально-эмоционального развития детей 2-5 лет с разными возможностями здоровья: учебное пособие сост. Л.В. Доманецкая, Е.Ю. Дубовик; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 124 с.
139. Урунтаева Г.А. Детская психология. – М.: Академия, 2006. – 366 с.
140. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.,1997.
141. Швец И.Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников. – Ярославль, 2001. – 181 с.

142. Шмидт В.Р. психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
143. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства.//Проблемы изучения и развития личности дошкольника. Пермь, 1995. – 36 с.
144. Фрейд З. Лекции по психоанализу. – М., 2005. – 334 с.
145. Фромм Э. Душа человека. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Транзиткнига», 2004. – 572 с.
146. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Академический проект, 2009. – 208 с.
147. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
148. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996. – 56 с.
149. Энциклопедия психологических тестов. — М.: Терра-Книжный клуб, 1999.
150. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. – М. 1971. – 6 с.
151. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
152. Эльконин Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин.– М., 1960.
153. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон – М., 1996. – 197 с.
154. Coon, Dennis. Essentials of Psychology. Exploration and Application seventh edition, 1997.
155. Erne R., Schmidt D. The stability of children's fears / R. Erne, D. Schmidt // Child Development, Vol.49. № 4 (dec. 1978). P. 1277 – 1279.
156. Kashdan T.B. New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning // J. of Happiness Studies. 2007.–V.8. P. 303–310.
157. Kopp C. B. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. Developmental Psychology, 1989, P. 343– 354.

158. Jersild, Arthur T. Childrens fears // The haddoncraftenen,inc.camden,n.j. Copyright, 1935, by Teachers College, Columbia University.

159. Oatley K. Emotions: Communications to the Self and Others/The Emotions. Social, Cultural and Biological Dimensions. // Edited by Rom Harre and W. Gerrod Parrott., 1996.

Приложение

Приложение 1.

Методика изучения эмоционального состояния детей

Л.П. Стрелковой

Цель: выявление признаков эмоционального благополучия или неблагополучия, трудностей, возникающих у ребенка в тех или иных ситуациях.

Процедура проведения

Результаты наблюдения фиксируются в таблицах. Используются оценки в баллах. В результате наблюдения выявляют признаки эмоционального благополучия или неблагополучия, трудности, возникающие у ребенка в тех или иных ситуациях.

Каждый ребенок проявляет свои эмоции по-разному. Следует обращать внимание на степень проявления эмоций конкретного ребенка в той или иной ситуации, и именно эту реакцию положить в основу оценки эмоционального состояния. Для этого используется шкала оценки проявления эмоционального неблагополучия и эмоционального комфорта (табл. 9).

Таблица 9.

Шкала оценки проявления эмоционального состояния

Степень выраженности	Характеристика	Способы проявления
----------------------	----------------	--------------------

1 балл	Внешние проявления эмоций отсутствуют или выражены незначительно	
2 балла	Эмоциональные проявления выражены средне	Мимика, поза, слова и т.д.
3 балла	Эмоции выражены сильно	Мимика, речь, двигательная активность

При наблюдении за ребенком его эмоциональное состояние фиксируется по соответствующей индивидуальной схеме (табл. 10).

Преобладающее количество баллов по определенной шкале (Р – радость; Г – гнев; С – страх; П – печаль) говорит об эмоциональном благополучии или неблагополучии ребенка.

Таблица 10.

Оценка состояния эмоционального благополучия ребенка

	Деятельность в режимные моменты							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
Оценка проявления эмоционального состояния (баллы)								
	Организованная деятельность (занятия, развлечения)							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
Оценка проявления эмоционального состояния (баллы)								
	Неорганизованная деятельность (свободная игра)							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
Оценка проявления эмоционального состояния (баллы)								

ИТОГО								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: Р – радость, Г – гнев, С – страх, П – печаль

Приложение 2.

**Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности
(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**

Цель: определение личностной и ситуативной тревожности.

Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих ситуативную и личностную тревожность. Каждая шкала состоит из 20 суждений.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных в таблицах 11 и 12 суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 11.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4

9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4

Продолжение таблицы 11.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 12.

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4

6	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидаемые трудности тревожат меня	1	2	3	4

Продолжение таблицы 12.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Обработка результатов:

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

1. $СТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$, где Σ_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

2. $ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$, где Σ_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 – низкая тревожность; 31 – 45 – средняя тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Мероприятия, направленные на снятие показателей тревожного состояния у матерей

Занятие № 1. «Будем сотрудничать»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4.

I. Вступление

1. Приветствие «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, (указать на карточке свое имя), которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. Можно взять себе любое имя: свое настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение дается 3 минуты.

Обсуждение: По очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов.

II. Основная часть

2. «Правила нашей группы»

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают свое недовольство и предлагают свое правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. Доверительный стиль общения.

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

2. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выноситься за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

3. Не оцениваем друг друга.

4. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

5. «Здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

6. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

7. Активное участие в происходящем.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

У каждого из нас есть определенные симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь

местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: «Что почувствовали во время игры?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе игры?», «Что понравилось в игре?», «Что не понравилось?».

4. Игра «Змея»

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.).

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Обсуждение: «Что почувствовали во время игры?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе игры?», «Что понравилось в игре?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

5. Упражнение «Релаксация»

Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

6. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2. «Познакомимся поближе»

Цель: установление контакта с участниками и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.

Материалы и оборудование: пустая коробочка, листы бумаги формата А4.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

2. Упражнение «Мое настроение»

Содержание: Участникам предлагается сравнить свое настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

II. Основная часть

3. Игра «Станьте в круг»

Содержание: Все участники собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчелы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно

происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Обсуждение: «Что почувствовали во время игры?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе игры?», «Что понравилось в игре?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Портрет»

Содержание: Участникам предлагается нарисовать портреты сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

5. Упражнение «Коллективная сказка»

Содержание: Группе дается задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершенная история.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

6. Игра «Зеркало»

Содержание: Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печем пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

Обсуждение: «Что почувствовали во время игры?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе игры?», «Что понравилось в игре?», «Что не понравилось?».

7. Упражнение «Записки»

Содержание: Участникам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

8. Упражнение «Релаксация»

Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

9. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №3. «Управляй настроением»

Цель: развитие умения понимать свое настроение и управлять им.

Материалы и оборудование: листы А4, ручки, цветные карандаши, цветная бумага, ножницы, фломастеры.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Ассоциации»

Содержание: Ведущий предлагает участникам записать, что для них значит хорошее (плохое) настроение? Одним словом продолжить предложение:

"Хорошее настроение – это..." (Улыбки, смех, радость...).

"Плохое настроение – это..." (болезнь, плохие новости, холод...).

Таким образом, проанализировав и обобщив ваши ассоциативные ряды – получилась следующая картина.

"Хорошее настроение" – это хорошее самочувствие, сон, хорошая погода (солнце, тепло), любимое время года (лето, весна), положительные эмоции (улыбки, радость, смех, веселье), окружающие люди (семья, друзья, дружный коллектив), праздник, игры, чтение книг, танцы, музыка, просмотр кинофильмов, сладости, любимые животные и др.

"Плохое настроение" – плохое самочувствие, плохая погода (дождь, холод, сырость), отрицательные эмоции (грусть, обида, стресс, слезы, страх, печаль, тревога), отсутствие рядом близких людей, одиночество, ссоры с окружающими людьми, плохие новости, конфликты, скука, события и др.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

3. Упражнение «Бумажная гармонь»

Содержание: Ведущий предлагает разделиться участникам на 4 команды. Каждой команде раздается лист бумаги и ручка. Ведущий дает указание «Листы не сминаем, складываем, загибая полосами как можно больше количество раз (как гармошку). Можно сгибать листы двумя руками. Каждый из участников на одной полосе «гармошки» указывает причину появления плохого настроения».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Эскиз хорошего настроения»

Содержание: Участники делятся на 4 группы. Каждой группе раздается лист бумаги, цветные карандаши, фломастеры. Ведущий предлагает каждой группе придумать эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение.

Каждая группа должна презентовать свой эскиз.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

5. Упражнение «Настроение дождя»

Содержание: Участникам предлагается представить, что настроение – это дождь. Ведущий дает инструкцию: «прикоснитесь ладошками к ладоням соседа и, слушая инструкцию постукиваем ладонями, изображая дождь. Дождик начался и медленно постукивает по асфальту... он учащается.., а теперь и звуки его усиливаются, сейчас он набирает силу и еще сильнее бьет по асфальту, теперь он приостанавливается и медленно заканчивается. Положите правую руку на колено соседа, сидящего справа, а левую на колено соседа слева. Будем также изображать дождь...».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

III. Заключительная часть

6. Игра «Щепки на реке»

Содержание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Обсуждение: «Что почувствовали во время игры?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе игры?», «Что понравилось в игре?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

7. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 4. «Мои страхи»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блестки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

2. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем»

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15 – 16 человек в микрогруппах по 7 – 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

3. Мини-лекция «Что такое страх»

Содержание: Ведущий знакомит участников с понятием «страх», рассказывает о ее позитивных и негативных сторонах, о причинах возникновения и о последствиях.

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем страх нужен человеку?», «А чем она может помешать?»

4. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Содержание: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идет обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на

выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Вопросы для обсуждения: Что изображено на рисунке? Расскажи о нем подробнее. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования? Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас? Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»? Изменилось ли твое отношение к данному страху теперь?

5. Упражнение «Защитный амулет»

Содержание: Участникам предлагается сделать себе личный амулет для защиты от страхов из предложенных материалов: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блестки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Вопросы для обсуждения: Представьте свой амулет другим. Как действует ваш амулет? Какими свойствами он обладает? Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом? Почему были выбраны именно эти материалы?

III. Заключительная часть

6. Упражнение «Медитация»

Содержание: Ведущий дает указание: «Сначала сосредоточьтесь на трех мыслях: что вы отдыхаете, что вы расслаблены, что мысли ваши текут свободно и легко. Успокойте дыхание, дышите как можно медленнее. Расслабьте по возможности все мышцы. Внушите себе, что ваше сердце спокойно и тоже отдыхает. Вы находитесь под защитой, вам ничего не угрожает.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

Оглашение тематики следующего занятия.

7. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 5. «Мои тревоги»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение тревоги, снижение эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: релаксационная музыка.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Понятие тревожность»

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов. Беседа о причинах, последствиях тревожности.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

3. Упражнение «Тревожная скульптура»

Содержание: Ведущий дает указание: «Сосредоточьте мысли на обстоятельствах, вызывающих у вас тревогу, на ощущениях, которые вызывает это состояние. Представьте, что вы решили заказать скульптуру, в которой будете вы сами. При этом вы желаете, чтобы в этой скульптуре была

отражена нынешняя ваша тревога, негативные переживания, связанные с ней. Вы решили сделать заказ известному и хорошему скульптору, который может малейшими нюансами подчеркнуть состояние, в котором вы находитесь. Но для этого вам надо попозировать ему. Примите именно такую позу, в которой вы бы хотели быть запечатленным, со всеми терзаниями. Если есть возможность, то можно переодеться, использовать какие-то предметы или даже других людей. Позировать можно перед зеркалом, чтобы принять наиболее эффектную позу. Можно попросить кого-то запечатлеть вас в фотографии, если вам угодно. Чем больше вы проявите фантазии и изобразительных способностей здесь, тем лучше. Замрите в этой позе минут на 2. Попробуйте испытать эстетическое удовольствие от своей позы. Если ваше тело физически напряжено, попробуйте испытать удовольствие от этого напряжения. Представьте, что вы на самом деле стали статуей, что пришли какие-то эксперты, оценивают вас, что вас засовывают в деревянный ящик, а потом куда-то долго везут. Представьте, что вас выгружают, куда-то несут. Потом с вас снимают ящик, и вы оказываетесь во всемирно известном музее. Вокруг другие скульптуры, счастливые и несчастные, добрые и злые, грустные и веселые, умные и глупые... В зал заходят туристы, разглядывают вас, поражаются той глубине чувств, которые смог изобразить скульптор. И так проходит месяц за месяцем, год за годом, столетие за столетием. И вам приятно, что вы со своими переживаниями попали в вечность».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Игра с тревогой»

Содержание: Каждому участнику дается возможность высказаться. Ведущий дает указание: «Расскажите (опишите) о типичном, характерном содержании Вашей тревоги. Если у Вас несколько тревожных мыслей, то лучше взять для упражнения одно конкретное содержание, а потом провести

такую же работу с остальными мыслями, содержаниями тревоги. Постарайтесь сказать, как часто и как долго Вы думаете об этом в течение дня (сколько раз, какое количество времени в общей сложности). Выберите время и место, не характерное для Вашей тревоги. Вы можете убедиться, что чем более постоянно Ваше место, тем более эффективна эта техника. В это ответственное время Вам надо думать только о негативном содержании Вашей тревоги, о возможных негативных сценариях ее развития. Позвольте им возникать в Вашем сознании свободно, несмотря на то, что они будут доставлять Вам беспокойство и переживания. Не соблазняйтесь положительными альтернативами, продолжайте думать лишь о негативном содержании».

Вряд ли участникам удастся прокручивать все более худшие и опасные варианты более, чем несколько минут. Как это ни неожиданно, но скоро они увидят, что нескольких минут им будет достаточно, чтобы преобразовать тревогу в более спокойное, безопасное чувство или даже избавиться от нее совсем. Таким образом, потратив время только на «тревожную игру», участники достигнут цели – ассоциировавшись с тревогой, они локализируют ее в определенном месте и ограничат в определенном времени.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

5. Упражнение «Расслабление под музыку»

Содержание: Звучит спокойная, релаксационная мелодия. Ведущий дает указание: «Сядьте спокойно в комфортной позе; Закройте глаза; Медленно расслабьте мышцы; Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

Оглашение тематики следующего занятия.

6. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 6. «Стрессам скажем – нет»

Цель: снятие стресса и эмоционального напряжения, формирование навыков оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

Материалы и оборудование: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4,

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Мое настроение»

Содержание: Ведущий дает указание: «Возьмите лист бумаги, цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8 – 10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

3. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Содержание: Ведущий знакомит участников с понятием «стресс», рассказывает о причинах его возникновения, о признаках и о последствиях. Так же ведущий рассказывает участникам о путях преодоления стресса.

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Что подразумевает под собой стрессовые ситуации?».

4. Упражнение «Мета-позиция»

Содержание: Ведущий дает указание: «Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Главное – не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

5. Упражнение «Я и стресс»

Содержание: Ведущий дает указание: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему».

После того, как участники закончат рисовать, ведущий предлагает подружиться со своим стрессом. Дорисовать рисунок как можно ироничнее.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

6. Упражнение «Глубокое дыхание»

Содержание: Участникам предлагается вы-брать удобную позу и закрыть глаза, одну руку положить на живот, другую на грудь. Затем сделать глубокий вдох через нос на счет один, два, три, четыре. Вдыхая желательнее заполнить воздухом нижние отделы легких (рука лежащая на животе будет подниматься). На этот же счет дыхание задерживается. Выдох делается через рот также постепенно на счет три, четыре (первой будет опускаться рука, лежащая на животе). Выдохнув полностью, расслабить живот, грудную клетку и плечи.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

7. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 7. «Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Не могу полюбить себя»

Содержание: Ведущий дает указание: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?»

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

3. Упражнение «Я в лучах солнца»

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Гимн себе»

Содержание: Ведущий читает гимн: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно».

В конце каждому участнику раздается лист с гимном и предлагается дома постоянно его прочитывать.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

5. Упражнение «Формула любви к себе»

Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем

побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

6. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 8. «Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Материалы и оборудование: карточки.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Царская семья»

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет». 1-я подгруппа представляет царскую семью; 2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого; 3-я подгруппа – семью «новых русских»; 4-я подгруппа – семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

3. Упражнение «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Комплименты»

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

5. Упражнение «Я ценю себя»

Содержание: Ведущий дает указания: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием. Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя.

Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными. А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас. Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы. А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании».

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».

б. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 9. «Прощай...»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана.

I. Вступление

1. Приветствие участников

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Упражнение «Новогодняя елка»

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю елку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

3. Упражнение «Пожелания»

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

4. Упражнение «Мое будущее»

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Я мечтаю...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

5. Упражнение «Коллаж»

Содержание: участникам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

III. Заключительная часть

6. Упражнение «Медитация»

Содержание: Ведущий дает указание: «Сначала сосредоточьтесь на трех мыслях: что вы отдыхаете, что вы расслаблены, что мысли ваши текут свободно и легко. Успокойте дыхание, дышите как можно медленнее. Расслабьте по возможности все мышцы. Внушите себе, что ваше сердце спокойно и тоже отдыхает. Вы находитесь под защитой, вам ничего не угрожает.

Обсуждение: «Что почувствовали во время выполнения упражнения?», «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

7. Ритуал прощания

Содержание: Участникам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

Программа «Страна чувств», направленная на развитие эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста

Занятие №1. Знакомство со сказочной страной и ее королем

Психолог совместно с ребятами совершает ритуал входа в Сказочную страну. Все садятся вокруг песочницы. Звучит загадочная музыка. Психолог предлагает поздороваться друг с другом, для этого по очереди необходимо поворачиваться к своему соседу, который сидит справа, и, глядя ему в лицо, сказать: «Здравствуй ... (имя), я рад(а) тебя видеть».

Далее психолог начинает рассказывать сказку:

– Ребята, я расскажу вам один небольшой секрет. Где-то есть удивительная страна, обладающая неземной красотой и волшебством. Давайте попробуем создать ее вместе вот в этой песочнице. Есть там река (дети в песочнице создают реку), есть и горы (дети создают горы), есть темные дремучие леса (дети в песочнице сажают леса) и залитые солнцем луга (дети разравнивают площадку для луга и сажают цветы), есть топкие коварные болота (ребята создают болота). Посмотрите, как быстро у нас появилась Сказочная страна на месте пустыни! Мы создали ее своими руками, мы – творцы этой страны, ведь подобная страна есть в душе каждого из нас.

– Правит этой страной Король (психолог достает фигурку Короля и показывает ребятам, пуская ее по кругу). У него есть множество слуг и придворных. Король мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он дает слугам ту работу, которая у них получается лучше всего, и оценивает ее по достоинству.

– Как вы думаете, где живет Король? Конечно же – во дворце! Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами. Ребята, я предлагаю вам из песка построить для нашего короля дворец.

– Какой замечательный у вас получился дворец. Теперь введите Короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Мы рекомендуем обыграть это действие следующим образом. Одному из участников группы достается почетная роль Короля. Признаком исполняемой роли – фигурка Короля, которую он держит в руках. Участники группы, включая ведущего, выстраиваются в две шеренги перпендикулярно песочнице, образуя символический «королевский путь». По нему величественно, держа на вытянутой руке фигурку, шествует исполняющий роль Короля. Все участники группы с поклоном отдают ему почести, сопровождая их приветственными словами.

– Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Король был торжественно введен во дворец, возведенный нами. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, поддержки другого. Все это нам пригодится в нашей жизни. Давайте возьмем с собой этот опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладони (кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (все действия производятся детьми совместно с психологом).

– А теперь пришло время возвращаться назад.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №2. Знакомство со слугой по имени Радость

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце. Далее продолжается рассказ истории:

– У Короля очень много слуг, эти слуги необычные, называют их Чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе.

– Давайте поближе познакомимся со слугой Короля по имени Радость (психолог показывает фигурку данного чувства).

– Ребята, эта фигурка – чувство Радость, посмотрите внимательно на нее. Как вы думаете, какая она?

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве). Включается ритмичная музыка и дети показывают, как танцует чувство Радость.

– А теперь, ребята, необходимо построить дом для нашего чувства – чувства Радости (дети совместно, дружно строят песочный дом).

– Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость?

– Конечно, он радуется, но как он это делает? (Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости.)

– Ребята, а какие звуки приносит с собой Радость? Какие запахи приносит с собой слуга по имени Радость? Что подают к столу, когда в гостях Радость? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку?

– Ребята, представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость (Дети становятся в круг. Педагог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями).

– Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости?

– Наверное, слуга по имени Радость всегда желанный гость в любом доме. Но, скажите пожалуйста, что будет с Королем, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя?

– Конечно, вы правы, Король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться. Но как же узнать слуге по имени Радость, когда пора идти домой?

– Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством – МЕРОЙ. Они во всем знают Меру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить.

– Как вы думаете, ребята, знание Меры пригодится нам в жизни? А в каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали Меру?

– Итак, мы познакомились со слугой короля по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Король и у него тоже есть слуга по имени Радость. Мы с вами поняли, что все слуги Короля обладают важным качеством – Мерой. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством. Будем об этом помнить.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №3. Знакомство со слугой по имени Грусть

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слуге по имени Радость. Далее продолжается рассказ истории:

– Ребята, сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Грусть (психолог показывает фигурку данного чувства).

– И этому чувству необходимо построить дом (дети совместно строят песочный дом).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми).

–К дворцу Короля приближается слуга по имени Грусть. Льется музыка. Все громче и громче. Что же это за музыка? (Психолог включает разную музыку и предлагает ребятам выбрать ту, под которую к дворцу приближается чувство Грусть). Почему вы выбрали именно ее?

– Расположитесь удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, длительный выдох. Постарайтесь рассмотреть, как приходит к Королю слуга по имени Грусть. В образе какого животного или явления природы является Королю Грусть. Как она движется? Какие звуки произносит слуга по имени Грусть? Что говорит? Какие запахи приносит с собой? Слушайте музыку и проживите несколько минут в королевском дворце вместе с Королем и слугой по имени Грусть.

А теперь сделайте глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Откройте глаза и расскажите о том, что вы видели.

– Какие вы молодцы! А теперь, вернемся во дворец. В это время слуга по имени Грусть разворачивает свою котомку и выкладывает на стол Короля приготовленные им угощения. Что же это за блюда? Какие они на вкус? И, как это часто бывает, за столом плавно и неторопливо течет беседа. О чем же беседует Король со своим слугой по имени Грусть? Послушаем?

– Садитесь поудобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Рассмотрите, что происходит за королевским столом. Слушайте, о чем говорят герои. Заканчивается трапеза, и беседа угасает. И вы глубоко вдохните, медленно выдохните и откройте глаза.

– Что вам удалось услышать? Что рассказывал Королю слуга по имени Грусть? Что ей отвечал Король? О чем Король поведал Грусти?

– Пора нам возвращаться во дворец. Интересно, что делают сейчас Король и его слуга Грусть? А они.... Играют! И сейчас мы с вами тоже поиграем.

Игра "Волшебный стул"

Кому-нибудь из детей кладется на плечо Грустинка, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным

состоянием), садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов адресованных их товарищу. После этого дети очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова.

– Молодцы ребята. Теперь слуга по имени Грусть созывает в королевский дворец музыкантов и певцов, исполняющих только грустные мелодии и поющих только грустные песни. Как вы уже догадались, эти приглашенные музыканты – вы.

Какие вы помните грустные песенки? («Пропала собака», «Песни Пьеро», «Собака бывает кусачей» и т. д.)

– Кто хочет спеть какую-нибудь из них?

– Но вот слышите, слышите?! Звучит легкая веселая музыка. В залы дворца заглядывает яркое солнышко. Что же это происходит? Как вы думаете?

– Вы, как всегда, правы. Это златокудрая Мера пришла напомнить слуге по имени Грусть, что пора уходить. Король устал грустить, и ему об этом надо поразмыслить.

– Чем же Грусть бывает полезна, а когда и в чем может навредить? Конечно, когда Король грустит, он начинает очень тонко чувствовать все то, что его окружает. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого. Когда к Королю приходит слуга по имени Грусть, он начинает тонко чувствовать и понимать нужды своих подданных, старается им помочь, стремится их понять, сопереживает им.

– Дорогие друзья, сегодня мы с вами познакомились со слугой Короля по имени Грусть. А к вашему внутреннему Королю часто приходит этот слуга? Что вы чувствуете в это время?

– Конечно, дорогие друзья, Мера приходит с добрым дружеским словом.

– Слуга по имени Грусть – важный слуга Короля. Не нужно бояться его прихода. Однако важно помнить о Мере...

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, разравнивают песок, ставят фигурки на место.

Занятие №4. Знакомство со слугой по имени Интерес

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть. Далее продолжается рассказ истории:

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Интерес и построим из песка ему дом (ребята совместно строят дом).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве).

Слугу и друга Интерес

С волнением ждет Король,

Когда тот входит во дворец,

Все оживает в нем

– Ребята, а как появляется Интерес? Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха; или влетает, как вездесущий говорящий попугай, или же врывается так стремительно, как спущенная с поводка охотничья борзая?

– А какие запахи приносит во дворец слуга по имени Интерес. Быть может, это затхлые запахи старых заброшенных домов и вещей? Или не изученных доселе миров и чужеземных стран?

– Какие блюда принесет Интерес на пробу Королю?

– В трапезной Короля, звучит музыка, Король с Интересом беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Кто что услышал, расскажите. Молодцы!

– Удивлен Король, очарован рассказами своего слуги Интереса. И говорит ему: «Как тебе удастся везде побывать, многое узнать и запомнить, да еще и рассказать обо всем этом так ярко, красочно и увлекательно!» Интерес отвечает королю: «Владею я одним секретом, который тебе, Король, так и быть раскрою. Прежде всего научись с Интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя. Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим Интересом слушать себя».

– Давайте и мы, ребята, вместе с Королем и Интересом поиграем в эту увлекательную игру— начнем слушать себя.

– Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе.

– Слушайте биенье своего сердца. Теперь послушайте, как движется ваша грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги. Сначала левую, затем правую (коленку, пальцы, пятку). Не расстраивайтесь, если не получится услышать сразу, если вас отвлекает шум на улице или, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

– Молодцы ребята, можете открывать глазки. Что же Вы услышали? Что почувствовали?

– Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит и вообще, зачем оно? Почему движутся грудь и диафрагма (знаете это слово?) при дыхании и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? О, как много вопросов!

– Как вы думаете, ребята, где можно найти ответы на эти вопросы? (Спросить у мамы, у врачей, а может, у воспитателей).

– Хорошо, давайте посмотрим, в какую игру Король и Интерес играют сейчас и тоже присоединимся к ним.

Игра «Загадочные узоры».

– Устройтесь поудобнее. Посмотрите по сторонам. Что вы видите? А еще? Вглядитесь повнимательней. Что это вам напоминают? На что похоже?

Как это попало сюда? Смелей! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Поделитесь своими фантазиями.

– Молодцы ребята, но на этом игры с Интересом заканчиваются. Потому что он увидел, а точнее, почувствовал, как устал Король. Да и вы, ребята, наверно, устали тоже. Как вы думаете, какие качества Интереса помогли ему почувствовать состояние Короля?

– Конечно же, вы правы. Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги Короля, – качество Меры.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №5. Знакомство со слугой по имени Злость

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть и Интерес. Далее продолжается рассказ истории:

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость. Посмотрите на него внимательно (психолог показывает фигурку данного чувства). И этому слуге тоже необходим дом (дети строят домик из песка).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве).

– Ребята, как вы думаете что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость?

– Скажите, приятно ли подданным находиться с Королем в то время, когда у него гостит Злость? Конечно, неприятно. Но она является слугой Короля. Зачем же она нужна?

– Чтобы уметь постоять за себя, если надо, дать сдачи. А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком?

– Тогда про него говорят: «Он злой, драчливый, хулиган».

– Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальную игру, для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о Мере? Давайте попробуем поиграть в нее с вами.

Игра «Волшебные мешочки»

Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек всю злость. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

– А часто ли к вам приходит слуга по имени Злость? А часто ли слуга по имени Злость вспоминает про Мере? Что мы можем сделать для того, чтобы наш слуга по имени Злость знал Мере?

– Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит слуга по имени Злость? Всегда ли Злость помнит о Мере? Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере?

– Молодцы ребята. А теперь – пора возвращаться.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №6. Знакомство со слугой по имени Страх

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть, Интерес и Злость. Далее продолжается рассказ истории:

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх. Посмотрите на него внимательно (психолог показывает фигурку данного чувства). Давайте построим слуге Страху дом (дети строят домик из песка).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве).

Настало время, к Королю
Подкралось Чувство Страх.
Запахло в воздухе грозой,
И...

Со скрипом отворилась дверь в Тронный зал дворца, и появился слуга Короля по имени Страх.

– Закройте на минуточку глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как входит слуга по имени Страх в королевский дворец (включается угрожающая музыка, наводящая страх).

– Как движется слуга по имени Страх? Покажите, как это происходит. (Важно, чтобы каждый отыграл свое виденье слуги по имени Страх.)

– Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас!

– Ребята, а если бы Король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь?

– Какие запахи заполняют дворец при появлении Страх? (Упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи?)

– Можете ли вы предположить, какое блюдо приготовил слуга по имени Страх своему Королю?

Итак, начинается ужин и завязывается беседа.

– Давайте послушаем, о чем беседуют Король и слуга по имени Страх.

Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Рассмотрите очень внимательно королевскую трапезную и все, что в ней происходит. О чем же говорят Король и его слуга?

– Глубоко вдохните, медленно выдохните. Открывайте глаза.

– Что же вы слышали? Расскажите.

– Какие вы молодцы! А скажите пожалуйста, часто ли к вам приходят страхи? Приведите ситуации, когда вам было страшно (очень важно обсудить с ребятами то, что их тревожит).

– Окончен ужин. Угасла и беседа. Пришло время игр. Давайте поиграем вместе с Королем и со слугой Страхом.

Игра «Мышь и мышеловка»

Все дети встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (или сеть). «Мышонок» – в кругу. Его главная задача – всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Игра «Жмурки»

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только потом снимает повязку.

– Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились еще с одним слугой Короля. Слугой по имени Страх. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы служил он нам.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №7. Знакомство со слугой по имени Обида

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть, Интерес, Злость и Страх. Далее продолжается рассказ истории:

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Обида. Посмотрите на эту слугу внимательно (психолог показывает фигурку данного чувства).

– Давайте построим Обиде дом (дети совместно строят домик из песка).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы.

– Ребята, а как появляется слуга Обида? А какие запахи приносит во дворец? Какие блюда принесет Обида на пробу Королю?

– В трапезной Короля, звучит музыка, Король с Обидой беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Кто что услышал, расскажите. Молодцы!

– Ребята, а к вам часто приходит Обида? Что вы при этом испытываете? Приведите примеры из жизни (очень важно поговорить с детьми о том, что их обижает).

– Хорошо ребята, а теперь давайте вернемся с вами в Сказочную страну. Король со своей слугой Обидой после трапезы решили поиграть. Давайте, поиграем с ними вместе.

Игра "Обидчики"

Психолог просит одного ребенка сесть в круг и изображать обиженного. А остальным детям дается задание придумать как можно больше извинений, ласковых и нежных слов адресованных их товарищу. После этого дети поочереды подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова.

– Молодцы ребята, у вас здорово получилось. Иногда необходимо обижаться, что бы обидчик почувствовал свою вину.

– До поздней ночи просидели Король и Обида в тронном зале, припоминая каждый случай, когда несправедливо обошлись с Королем, начиная с самого раннего детства – и то, как ему досталось за разбитую вазу, которая упала из-за сквозняка, и то, как не достался первый приз на

соревнованиях по бегу, хотя все признавали, что лучше всех пробежал именно Король. А сколько вспомнилось обидных прозвищ и дразнилок! Похоже, Обида довольно часто навещала Короля... Как вы думаете, приятны ли для Короля ее визиты? Но ведь Обида – слуга Короля. Зачем же она нужна? О чем говорит ее появление?

– Может быть о том, что дела у Короля идут не так, как ему хотелось бы, несмотря на то, что он приложил массу усилий к тому, чтобы все было хорошо?

– Над волшебной страной тем временем уже вытянула мягкие черные лапы Ночь, и при неясном мерцании свечи было видно, что с каждым обидным воспоминанием фигура Обиды росла и стала принимать устрашающие размеры, а Король наоборот все уменьшался и уменьшался... «По-моему, дорогая Обида, ты забыла о чем-то важном», – раздался звонкий голос. И в тронный зал вошла (как вы думаете, кто?)... Конечно, Мера. «Кажется, я вовремя», – сказала Мера Королю, – «Еще немного и ты бы совсем исчез, а раздутая до громадных размеров Обида заняла твое место... » Как вы думаете, что бы случилось с Волшебной страной, если бы ею стала править Обида.

– Хорошо, что Мера напомнила Обиде о том, что той пора покидать Короля и возвращаться домой.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие 8. Знакомство со слугой по имени Вина

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть, Интерес, Злость, Страх и Обида. Далее продолжается рассказ истории:

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Вина.

Посмотрите на эту слугу внимательно (показывается фигурку данного чувства). Давайте построим Вине дом и поселим ее (дети совместно строят домик из песка).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве).

– Знакомо ли вам это чувство? Когда человек может чувствовать себя виноватым?

– Однажды, наш король пригласил к себе слугу по имени Вина.

– Ребята, как приходит Вина? (вихрем врывается в двери, проскальзывает в щели змеей) Какой голос у вины (ласковый, строгий, жалостливый, приятный или скрипучий, громкий или тихий)?

– Давайте попробуем с вами разыграть такие ситуации (психолог выбирает необходимое количество детей, проговаривает ситуацию и дает каждому роли. Дети обыгрывают, показывая при этом эмоциональное состояние):

«Мальчик, который нечаянно разорвал любимые фишки старшего брата»;

«Мальчик хотел пошутить, из-за угла напугал одноклассника, а тот от неожиданности упал и сильно расшиб коленку»;

«Дети дразнили кого-то и обижали. Обиженному – плохо, он плачет. Обидчикам стало стыдно»;

«Котенок, который разбил вазу»;

«Девочка, которая обещала прибраться дома до маминого прихода и не убралась».

– Как вы думаете, приятно ли человеку чувствовать себя виноватым? Зачем же тогда приходит слуга по имени Вина?

– Итак, вина нам помогает заметить нехороший поступок, который мы совершили. А что можно сделать, если кого-то обидел?

– Чтобы вина не мучила необходимо извиниться, помириться, постараться больше не обижать, быть внимательным и чутким к другим и думать о последствиях своих поступков.

– Ребята, а вы когда-нибудь чувствовали вину над своими поступками? Расскажите о них.

– Молодцы, а теперь давайте вернемся в сказку. Когда слуга Вина пришла во дворец, Король сидел на своем троне и был темнее ночи. «Что произошло мой хозяин? Почему ты печален?» – спросила Вина. «Я сегодня обидел свою маму. Она хотела провести этот день со мной, а я ответил ей, что занят и нет совсем времени на то что бы бессмысленно гулять по саду и парку, как она предложила». «И что теперь? Что ты чувствуешь?» – спросила слуга Вина. «Я понимаю, что виноват. Постоянно в делах... И у меня нет времени даже на свою родную маму» – ответил Король. «Как тебе не стыдно, Король? Это же твоя мама. Неужели есть что-то важнее ее?» – поинтересовалась Вина. «Нет, важнее мамы нет ничего. Я сейчас же пойду и попрошу у нее прощения. Уверяю, что больше никогда так не буду с ней поступать. И всегда, когда она захочет провести со мной время или ей понадобится моя помощь, я обязательно отложу все свои дела» – уверенно решил король и направился в покои своей мамы. А слуга Вина тем временем вспомнила о Мере и решила быстренько покинуть дворец.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №9. Знакомство со слугой по имени Удовольствие

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну: дети усаживаются вокруг песочницы, психолог напоминает детям начавшуюся историю о Сказочной стране, о короле и о его дворце, о слугах по имени Радость, Грусть, Интерес, Злость, Страх, Вина, Обида и Удовольствие.

– Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Удовольствие.

Посмотрите на эту слугу внимательно (психолог показывает фигурку данного чувства). Давайте построим Удовольствию дом и поселим ее (дети совместно строят домик из песка).

Психолог просит ребят по очереди рассказать о новой фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы (В конце рассказов психолог сам подводит итоги, перечисляя самые яркие особенности, свойственные этому чувству, которые были предложены детьми. Тем самым у ребят откладывается четкое представление о данном чувстве). Включается нежная музыка и дети показывают, как танцует чувство Удовольствие.

– Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Удовольствие?

– Ребята, а какие звуки приносит с собой Удовольствие? Какие запахи приносит с собой? Что подают к столу, когда в гостях Удовольствие?

– Часто ли слуга по имени Удовольствие приходит к вам в гости? Когда и как это происходит?

– Ребята, а теперь, давайте сядем поудобнее, закроем глаза и подумаем о чем-нибудь хорошем, что заставляет нас испытывать чувство удовольствия (включается спокойная, красивая мелодия).

– Молодцы ребята. Расскажите, пожалуйста, какие ощущения вы почувствовали внутри себя?

– Хорошо, а теперь давайте вернемся в нашу Сказочную страну во дворец к Королю.

– Король сегодня весь день провел со своей любимой мамой и со слугой Удовольствием. Уже давно он так не отдыхал, не расслаблялся, не испытывал такую легкость. Оказывается, в его саду столько красивых мест, которые он раньше не замечал. Кругом восхитительные цветы, деревья реки, поля... Король был счастлив. К тому же, была рядом его мама, с которой он так давно просто не гулял.

– Ребята, как вы думаете, какие это были игры? Давайте поиграем вместе с ними?

Дети играют в любимые игры, по желанию.

– Ребята, вы испытывали удовольствие от игр?

– Хорошо, а теперь слуге Удовольствию пора собираться, она ведь тоже знает чувство Меры.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №10. Заговор обиды

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну; дети усаживаются вокруг песочницы.

– Ребята, вот мы с вами и познакомились со слугами Короля, именуемыми чувствами. И вы, наверное, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. Скажите, с кем же вам приятно встречаться? А с какими чувствами вы бы хотели встречаться реже?

– Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

– Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, ребята, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда вам неприятно, вы какие дела будете делать: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки.

– Так, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в Темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!».

– И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в Темницу (фигурка Короля может быть в этом эпизоде зарыта в песок). Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в Тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Обида (или Злость, или Страх – в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность). Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон (при этом корона Короля также закапывается в песок).

– Как вы думаете, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

– Конечно, страна разрушалась (ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывшие о Мере? Приятно ли на это смотреть?

– Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается.

– Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает лив нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, или Злость, или Страх? Что вы чувствуете и что, как вы

думаете, чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

После обсуждения можно предложить ребятам восстановить Сказочную страну.

– Ну что, дорогие путешественники, на какую страну вам приятнее смотреть: на разрушенную или цветущую, восстановленную? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем.

– Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

– О том, что случилось в Сказочной стране дальше, мы с вами узнаем в следующем путешествии. А теперь нам пора возвращаться.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №11. В поисках любви

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну; дети усаживаются вокруг песочницы.

– Дорогие ребята, помните, что случилось в Сказочной стране? Сегодня мы с вами узнаем, как слуги принесли своему Королю сосуд с Любовью.

Психолог проводит это занятие в песочнице, иллюстрируя свой рассказ многочисленными примерами того, как Любовь помогает людям жить. Он постоянно делает остановки, чтобы дети разыгрывали сцены в песочнице.

– Ну что ж, дорогие путешественники, вот мы и узнали, какое чувство самое главное в стране. Конечно, Любовь. Давайте приложим руки к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Занятие №12. Возвращение короля

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну; дети усаживаются вокруг песочницы.

– Наверное, вам интересно, что же было дальше?

– Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до Темницы и освободили Короля. Как только Король пригубил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал. Едва слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!».

– Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну или найдут в ней себе достойное применение».

– Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил? (Обсуждение.)

– Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства». «Почему на границе?» – удивился Король.

– А вы, ребята, как думаете?

– Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх – самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет во время предупредить Ваше Величество. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика.

Но не «переусердствовать», ибо он помнит о Мере. Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия». (В песочнице страна перестраивается, дома Злости, Страх и Обиды переносятся на границы страны.).

– Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. (В песочнице ребята совещаются, выбирая место для сосуда с Любовью.) К этому месту может легко подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмем фигурки, которые будут нами, войдем в страну и встанем вокруг сосуда с Любовью, (Ребята выбирают из коллекции миниатюрные фигурки, символизирующие их и расставляют их вокруг сосуда с Любовью.)

– Ребята, вы многое узнали и увидели, расскажите, что для вас оказалось самым важным?

– Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным и полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими, и потихоньку возвращаемся в наш мир.

Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.

Рекомендации матерям по оптимизации эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста

1. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Ребенку необходимо время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации.

2. Не в коем случае сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Старайтесь отмечать его малейшие достижения и хвалить за успехи. Верьте в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком.

3. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности.

4. При общении с ребенком устанавливайте контакт глаз: это вселяет доверие и спокойствие в душу ребенка.

5. Повышенная требовательность – опасна. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

6. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои достоинства и таланты, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.

7. Старайтесь всегда обращать внимание на хорошее поведение ребенка и хвалить его.

8. Будьте спокойны, уверены в себе и жизнерадостны. Меньше тревожьтесь и не переживайте по пустякам. Ведь состояние матери непосредственно влияет на ребенка.

**Данные, полученные в результате исследования после проведения
коррекционно-развивающей работы**

Таблица 13.

Результаты исследования показателей эмоционального состояния детей
старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)

№	ФИ ребенка	Индивидуальное поведение (баллы)				Поведение в общении (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль	Радость	Гнев	Страх	Печаль
1	Ирина Г.	7	3	4	4	7	3	5	5
2	Артем С.	5	7	3	3	7	6	3	4
3	Степан М.	8	3	3	3	9	3	3	3
4	Клара С.	7	4	3	4	8	4	3	3
5	Нина М.	7	4	7	5	7	5	6	4
6	Виолетта Т.	6	3	4	3	8	3	4	3
7	Дмитрий Б.	8	3	6	9	5	5	5	6
8	Платон Ш.	8	5	3	3	9	5	4	4
9	Оксана З.	6	5	4	3	5	6	3	3
10	Андрей З.	9	3	3	4	9	3	3	3
11	Виталий С.	8	3	5	3	9	5	3	4
12	Игорь И.	7	3	3	4	8	3	3	3
13	Анна П.	7	4	6	7	7	5	8	8
14	Ольга Н.	5	5	3	3	6	6	3	4
15	Алена О.	8	3	3	4	8	3	3	3
16	Дарья М.	8	3	3	5	7	3	3	4
17	Виталий Н.	6	4	6	3	3	4	7	6
18	Денис П.	5	3	3	8	8	5	6	4
19	Ярослав Б	7	6	3	3	4	4	3	3
20	Евгения Ф.	8	3	3	3	7	3	3	3
21	Виталий В.	6	7	4	6	4	6	3	3
22	Константин Р.	5	3	7	7	8	5	9	4
23	Анна Ч.	7	4	3	4	9	3	3	3

Продолжение таблицы 13.

№	ФИ ребенка	Индивидуальное поведение (баллы)				Поведение в общении (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль	Радость	Гнев	Страх	Печаль
24	Алексей Ч.	5	7	3	5	6	6	4	5
25	Валерия К.	7	3	3	3	9	4	3	3
Σ		170	101	98	109	177	108	103	98
М (средние арифметические значения)		6.8	4.04	3.92	4.36	7.08	4.32	4.12	3.92

Таблица 14.

Средние показатели выраженности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (методика Л.П. Стрелковой)

№	ФИ ребенка	Эмоциональное состояние детей (баллы)			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль
1	Ирина Г.	5	3	4	3
2	Артем С.	6,5	4	5,5	7,5
3	Степан М.	8,5	5	3,5	3,5
4	Клара С.	5,5	7	3,5	3
5	Нина М.	9	4,5	3	3,5
6	Виолетта Т.	7	3	4	3
7	Дмитрий Б.	6,5	4	5,5	7,5
8	Платон Ш.	8,5	5	3,5	3,5
9	Оксана З.	5,5	5,5	3,5	3
10	Андрей З.	9	3	3	3,5
11	Виталий С.	8,5	4	4	3,5
12	Игорь И.	7,5	3	3	3,5
13	Анна П.	7	4,5	7	7,5
14	Ольга Н.	5,5	5,5	3	3,5
15	Алена О.	8	3	3	3,5
16	Дарья М.	7,5	3	3	4,5

Продолжение таблицы 14.

№	ФИ ребенка	Эмоциональное состояние детей			
		Радость	Гнев	Страх	Печаль
17	Виталий Н.	4,5	4	6,5	4,5
18	Денис П.	6,5	4	4,5	6
19	Ярослав Б	5,5	5	3	4
20	Евгения Ф.	7,5	3	3	3
21	Виталий В.	5	6,5	3,5	4,5
22	Константин Р.	7,5	4	8	5,5
23	Анна Ч.	8	3,5	3	3,5
24	Алексей Ч.	5,5	6,5	3,5	5
25	Валерия К.	8	3,5	3	3
Σ		173	107	96,5	106
М (среднее арифметическое значение)		6,9	4,2	3,8	4,2

Таблица 15.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

№	ФИ ребенка	Показатели проявления ситуативной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ирина Г.	0	1	0
2	Артем С.	1	0	0
3	Степан М.	0	1	0
4	Клара С.	0	0	1
5	Нина М.	0	0	1
6	Виолетта Т.	0	0	1
7	Дмитрий Б.	0	1	0
8	Платон Ш.	0	1	0
9	Оксана З.	1	0	0
10	Андрей З.	0	0	1

Продолжение таблицы 15.

№	ФИ ребенка	Показатели проявления ситуативной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
11	Виталий С.	0	1	0
12	Игорь И.	0	0	1
13	Анна П.	1	0	0
14	Ольга Н.	0	1	0
15	Алена О.	0	0	1
16	Дарья М.	0	0	1
17	Виталий Н.	1	0	0
18	Денис П.	0	0	1
19	Ярослав Б	0	0	1
20	Евгения Ф.	0	0	1
21	Виталий В.	0	1	0
22	Константин Р.	0	0	1
23	Анна Ч.	0	1	0
24	Алексей Ч.	1	0	0
25	Валерия К.	0	1	0
Σ		5	9	11
М(среднеарифм. значение)		0,2	0,3	0,4

Таблица 16.

Результаты исследования уровня личностной тревожности матерей (тест Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина)

№	ФИ ребенка	Показатели проявления личностной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ирина Г.	0	0	1
2	Артем С.	0	1	0
3	Степан М.	0	0	1
4	Клара С.	0	0	1
5	Нина М.	0	0	1

Продолжение таблицы 16.

№	ФИ ребенка	Показатели проявления личностной тревожности матерей дошкольников (баллы)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	Виолетта Т.	0	1	0
7	Дмитрий Б.	1	0	0
8	Платон Ш.	0	0	1
9	Оксана З.	0	1	0
10	Андрей З.	0	0	1
11	Виталий С.	0	1	0
12	Игорь И.	0	0	1
13	Анна П.	0	1	0
14	Ольга Н.	0	0	1
15	Алена О.	0	0	1
16	Дарья М.	0	1	0
17	Виталий Н.	1	0	0
18	Денис П.	0	0	1
19	Ярослав Б	0	0	1
20	Евгения Ф.	0	1	0
21	Виталий В.	0	0	1
22	Константин Р.	1	0	0
23	Анна Ч.	0	1	0
24	Алексей Ч.	0	0	1
25	Валерия К.	0	0	1
Σ		3	8	14
М(среднее арифметическое значение)		0,1	0,3	0,5

Основные понятия исследования

«Тревожность» – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях (Р.С. Немова).

«Ситуативная тревожность» – тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство (Ч.Д. Спилбергер).

«Личностная тревожность» – личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают (Ч.Д. Спилбергер).

«Эмоциональные состояния» – это психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения (К.Е. Изард).

«Эмоциональное благополучие» – устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных (Л.А. Абрамян, М.И. Лисина, Т.А. Репина).

«Эмоциональное неблагополучие» – отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое может возникнуть в разных случаях, например при переживании неуспеха в каком-либо виде деятельности (Л.И. Божович).