

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ВОЛГАЕВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

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

Руководитель магистерской программы
канд.психол.наук, доцент Груздева О.В.

Научный руководитель
канд.психол.наук, доцент Тихонович Т.Ю.

Дата защиты

Обучающийся
Волгаева Е.В.

Оценка

Красноярск 2025

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ВОЛГАЕВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:
Заведующий кафедрой
канд.психол.наук, доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы
канд.психол.наук, доцент Груздева О.В.

Научный руководитель
канд.психол.наук, доцент Тихонович Т.Ю.

Дата защиты

Обучающийся
Волгаева Е.В.

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ.....	9
1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогических исследованиях....	9
1.2 Возрастные особенности психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.....	12
1.3 Специфика психоэмоционального развития ребенка старшего дошкольного возраста в неполной семье.....	15
1.4 Особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.....	20
1.5 Современные методы и подходы к снижению особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста	24
Выводы по главе 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ.....	29
2.1 Организация и методы исследования	29
2.2 Анализ результатов исследования проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.3 Организация и проведение комплекса психолого-педагогических мероприятий по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.....	48
2.4 Оценка эффективности проведенной работы по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей	56
Выводы по главе 2.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире наблюдается тенденция увеличения числа неполных семей. По данным статистики, каждый третий ребенок в России воспитывается в неполной семье [53]. Около 40% детей вырастают и воспитываются в неполных семьях, что связано чаще всего с разводами, смертью одного из родителей. В таких семьях дети сталкиваются с различными трудностями, что ведет к определенным эмоционально нестабильным последствиям неокрепшей психики ребенка. Дети могут остро реагировать на изменение семейной ситуации, винить себя, бояться будущего, одиночества, замыкаться в себе и все это будет негативно влиять на психическое состояние, общее развитие ребенка и социальную адаптацию.

Исследования отечественных психологов (Л.С. Выготского, А.Я. Варги, А.Н. Леонтьева и Д.Б. Эльконина) показали, что психическое развитие и эмоциональное благополучие ребенка напрямую зависят от эмоционального контакта с близкими взрослыми. Следовательно, на эмоциональное развитие может оказывать влияние тип семьи, тип семейного воспитания, авторитетная позиция взрослого в глазах ребенка и особенности их коммуникации в семейных отношениях.

В исследовании авторов Л.И. Саввы, Д.А. Хабибулина и В.В. Егорова подчеркивается, что изученность тревожности детей именно старшего дошкольного возраста в призме неполной семьи не имеет уверенной научной базы исследований [51]. Поэтому необходимо изучить особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Одним из важнейших показателей является тревожность детей старшего дошкольного возраста, которую изучала А.М. Прихожан, определяя ее как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия [46]. С.В. Ивахова связывала появление тревожности с внутренним конфликтом, появляющимся у ребенка [21]. А исследования

В.М. Астапова говорят о появлении тревоги как о нормальной реакции на изменение условий среды и окружения, что может приводить к тревожности [5]. Это означает, что дети дошкольного возраста в неполных семьях, сталкиваются с ситуациями, приводящими к тревожности.

Данный возраст является сензитивным периодом и так как на этом этапе тревожность еще не приобрела устойчивость характеристик, необходимо начать работать с особенностями ее проявлений. Своевременная работа по снижению тревожности будет способствовать сохранению гармоничного психического здоровья и дальнейшей успешной адаптации ребенка к условиям будущего обучения в школе.

На данный момент, затрагиваемая нами проблема недостаточно изучена в спектре особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Поэтому является необходимостью разработать психолого-педагогический комплекс мероприятий, который поможет, снизив уровень проявлений тревожности, предотвратить негативные последствия в развитии у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Цель исследования: выявить особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
2. Теоретически обосновать специфику неполных семей и взаимосвязь с эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста.
3. Провести эмпирическое исследование по выявлению особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

4. Разработать комплекс психолого-педагогических мероприятий по снижению уровня проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в неполных семьях.

5. Провести практическую апробацию разработанного комплекса мероприятий и оценить его эффективность.

Объект исследования: тревожность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Гипотеза: мы предполагаем, что:

1. У детей старшего дошкольного возраста из неполных семей высокий уровень тревожности и выражены такие особенности ее проявлений как:

- преимущественное проявление тревожности в отношении «ребенок-взрослый»;
- выраженная степень проявления негативного психического состояния;
- проявление поведенческих привычек невротического характера;
- выраженный уровень подверженности страхам.

2. Уровень тревожности будет снижаться при условии реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на работу с особенностями проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей посредством арт-терапии, упражнений, игровых занятий и вовлечения родителей в совместную деятельность с ребенком.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский)
- Теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт)
- Теория социализации (Э. Эриксон, А. Бандура)
- Теория развития личности в дошкольном возрасте, возрастные особенности (Л.С. Выготский, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, А.В. Запорожец)

— Теоретическое обоснование тревожности (В.Р. Кисловская, И.А. Мусина, А.М. Прихожан, Р.С. Немов, В.М. Астапова, С.С. Степанов, З. Фрейд)

— Работы, посвященные изучению тревожности в дошкольном возрасте (А.И. Захаров, Р. Теммпл, М. Дорки, А.М. Прихожан, Л.С. Выготский)

— Исследования влияния семейной структуры на развитие ребенка (А.С. Спиваковская, А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер, В. Сатир, Т.В. Андреева)

— Психолого-педагогические средства коррекции тревожности (Ю.Л. Ханин, В.М. Астапов, А.И. Захаров, К.Е. Изарт, А.М. Прихожан, Н. Роджерс, Э. Крамер, А.А. Леман)

Методы исследования:

Теоретические: анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, анализ нормативно-правовых документов, сравнение, обобщение.

Эмпирические: наблюдение, тестирование, опрос, психолого-педагогический эксперимент.

Статистические: критерий χ^2 -Пирсона, тест МакНемара, расчет критерия Вилкоксона.

Методики исследования:

1. Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко – для выявления индекса тревожности, выраженности проявлений поведенческих привычек невротического характера;

2. «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен – для выявления уровня тревожности и проявления выраженности тревожности в отношениях «ребенок-взрослый», «ребенок-ребенок», «повседневные действия в одиночестве»;

3. Методика «Паровозик» С.В. Валиева – для выявления степени проявления психического состояния;

4. Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам» - для выявления уровня подверженности страхам.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Красноярска; Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида г. Красноярска.

Выборка исследования: 70 детей старшего дошкольного возраста (35 детей из полных семей и 35 детей из неполных семей).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что расширено понимание особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста, проживающих в неполных семьях.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, и, в разработке психолого-педагогической программы, направленной на снижение особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Научная новизна исследования:

Выявлены особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей: для большей доли детей характерен повышенный уровень тревожности, выраженная степень негативного психического состояния. У детей проявляются поведенческие привычки невротического характера, такие как: трудности в сосредоточении на чем-то, напряженность и скованность во время выполнения заданий, жалобы на страшные сны, частое отсутствие аппетита, повышенная потливость, дети с трудом засыпают, спят беспокойно; страх перед трудностями, частые разговоры о напряженных ситуациях, беспокоящих ребенка, неуверенность в себе и своих силах, плаксивость и беспокойность. Выраженная подверженность страхам. Преимущественное проявление тревожности в отношении «ребенок-взрослый».

Доказано, что разработка и реализация психолого-педагогической программы по снижению уровня особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, предполагающее совместную деятельность с использованием игр, арт-терапий и упражнений, способствуют снижению уровня особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, пяти параграфов теоретической главы и четырех параграфов эмпирической главы, включающие выводы по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогических исследованиях

Исследование тревожности изучается в рамках современной науки не только в психологии, но и в медицине, философии, физиологии и социологии. Поэтому понятие тревожности может иметь не одно значение в понимании со стороны научного сообщества, поэтому необходимо разораться в понятии «тревожность» рассмотреть его в различных подходах и сравнить со смежными понятиями в психологии.

Изучение тревожности берет свое начало еще из древности. Например, философ-стоик I века Эпиктет, писал в своих трудах о том, что основным источником беспокойства является для людей не суть вещей, а их особый взгляд на них. Источник тревоги находится в восприятии реальности тех или иных ситуаций, а не физиологической особенности [20]. Это значит, что основа всех тревожных проявлений лежит в нашем личном восприятии ситуаций и взаимодействий с ними.

Философ Серен Кьеркегор, занимаясь изучением тревожности как духовно-философской проблемой, писал, что отличительной чертой определяется беспокойство, лишённое явной объективной причины [20]. Мы понимаем это так: тревожность все также зависит от нашего восприятия действительности и добавляется к этому еще и отсутствие понимания как таковой причины. Внутреннее беспокойство в форме тревожности, появляется в неосознаваемых нам причинах, что составляет для нас трудность в работе с самой коррекцией проявлений тревожности.

Рассмотрим понятие более современных отечественных исследователей, которые занимались данной темой (В.Р. Кисловская, И.А. Мусина, А.М. Прихожан, Р.С. Немов, В.М. Астапова, С.С. Степанов). Например,

тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Так писала А.М. Прихожан. Она определяет, что тревожность сопровождается ее интенсивным ростом с негативно окрашенным эмоциональным состоянием, чувством напряженности, субъективными переживаниями об отсутствии выхода из тех или иных ситуаций, в результате чего автономная нервная система повышает свою активность [46].

Исследование В.М. Астапова говорит, что тревожность – это индивидуально-психологическая характеристика человека, которая представляет повышенную особенность переживания беспокойства в разного рода ситуациях, когда причина того не известна [3].

Автор Р.С. Немов определял тревожность как постоянную или ситуативную, которая проявлялась человеком в состоянии повышенного беспокойства. Человек может испытывать страх и тревогу в необычных ситуациях, встречающихся в социуме [40].

Тревожность как уровень свойства личности рассматривала В.Р. Кисловская, где основным проявлением считала ожидание негативного исхода событий, в не содержащих в себе реальной угрозы ситуациях. Она также как и многие авторы считала это неосознаваемым проявлением реакции нашей психики на ситуации, без осознания причин самой тревожности. И.А. Мусина прибавляла к понятию тревожности тот факт, что причина может быть не реальной, а воображаемой человеком, из-за чего и будет проявляться тревожность в ожидании какой-либо угрозы. В этом понимании опять проходит параллель со страхом [22].

Рассматривая исследования зарубежных авторов, можно выделить тот факт, что тема тревожности рассмотрена более широко. Например, З. Фрейд в своей работе «Hemmung, Simptom und Angst» (1926) говорил, что тревожность является реакцией на опасность, а значит отождествлял со страхом, как и Мусина И.А. Мы предполагаем, что тревожность связана со страхом как чувство тревожности перед неизвестным новым, будущим [60, 66].

Д. Бокум и Г. Крейг определяют тревожность как личностное свойство, являющееся определяющим в процессе развития негативного психического состояния, отмечая, что каждый человек обладает внутренней тревогой, вызванной межличностными отношениями [30].

В свою очередь С.С. Степанов рассматривает тревожность как состояние, при котором сенсорное внимание и моторное напряжение повышаются вслед за ощущением какой-либо угрозы или опасности [55]. Также Карл Роджерс понимал тревожность как переживаемое человеком состояние напряжённости, причину которого человек не может осознать [46]. Из этих высказываний можно сделать вывод о связи телесных и сенсорных напряжений в контексте проявления тревожности.

В психолого-педагогической литературе встречается смежное понятие тревожности – это «тревога». Карен Хорни выделяла нормальную и невротическую тревогу, где нормальная не ведет к образованию внутренних конфликтов, а невротическая связана с восприятием мира, где главным источником будет являться враждебное отношение окружающих. Тревога – это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия [23]. В отличие от страха, у чувства тревоги нет определенной осознанной причины. Тревога носит в себе адаптивные функции, подсказывающие организму об опасности внутренней или извне, подсказывая о принятии каких-либо мер для предупреждения опасности.

Важно также разграничить понятия тревоги и тревожности. Подытожим, что Тревога – временный фактор, появляющаяся в следствии какой-либо ситуации и является временной, она не вызывает серьезных последствий, не разрушает повседневное течение жизни. Что касается тревожности, то она может перетекать в более устойчивые проявления, имеет интенсивный и не пропорциональный реальной ситуации характер проявлений, существует сама по себе. Так же тревожность может негативно влиять на психическое

состояние и физическое здоровье человека при длительном влиянии данного проявления.

Рассмотрев понятие тревожности в исследованиях зарубежных и отечественных авторов, мы можем отметить неоднозначность в понимании его определения. Одни авторы считали «тревожность» как устойчивую черту личности, предрасположенности к тревоге в различных ситуациях. Другие рассматривают тревожность как реакцию на конкретные стрессовые факторы, подчеркивая ее ситуативность, другие писали о неосознаваемой причине как основе тревожности, также мы проводили параллель с понятием страха и тревоги. С точки зрения тревоги как состояния, то это определенно связь тела с сенсорным вниманием при наличии угрозы. Тело может реагировать обострением органов чувств как при чувстве страха.

Несмотря на различия в понимании тревожности разных авторов, исследователи сходятся на мнении о негативном влиянии частого проявления тревожности в жизни человека. Она отражается на успеваемости, общем самочувствии людей и их адаптации в социуме. Мы предполагаем, что тревожность – это определенное состояние переживания дискомфорта, при котором организм сигнализирует нам о возможной ожидаемой опасности или угрозе, которую мы не осознаем. И в силу неосознаваемой особенности тревожности, при которой сложно объяснить причину данного состояния, важно помочь разобраться в корне этих ощущений и не позволить перерасти в более серьезные и постоянные категории состояний.

1.2 Возрастные особенности психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста

Основным периодом интенсивного формирования психики является дошкольный возраст, наряду с которым происходят различные новообразования и изменения характеризующие новые свойства структурной особенности психики. Все это происходит через взаимодействие со взрослыми

и сверстниками, развитие речи, различные формы познания и виды деятельности. Сложным психическим развитием становится формирование личности. Происходит социализация ребенка с помощью включения в социальные формы жизнедеятельности взрослых. Все это очень важные предпосылки дошкольного возраста.

Рассмотрим старший дошкольный возраст, который основывается как период от пяти до семи лет. В данном возрастном периоде происходят активные изменения психики, ведущие к переходу на новый этап взросления, в психологии выделяется как возраст формирования психологической готовности к обучению в школе и становлению ее предпосылок. Этот возрастной период описывают в своих трудах Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.В. Запорожец и характеризуют кризисом 6-7 лет [10, 14].

Для гармоничного развития детей старшего дошкольного возраста важно развивать необходимые умения и навыки. Для этого изучим основные новообразования данного возрастного периода.

Психика ребенка приобретает произвольный характер. Действия становятся последовательными, мышление приобретает словесно-логический характер. Основываясь на увеличении памяти, развитии речи, внимания, восприятия, ребенок строит причинно-следственные связи, умеет делать выводы и способен к рефлексии собственных действий и поступков. Развивается творческое воображение, ребенок подключает фантазирование в деятельности, основанное на имеющемся опыте, который приобретает через социальные связи со взрослыми и сверстниками [12].

Эмоциональная сфера ребенка характеризуется способностью к самоконтролю, развитием сферы чувств, но еще не способны полностью управлять собственными эмоциями. Сопереживание, сочувствие и содействие другим становятся привычны для ребенка, так как происходит расширение спектра эмоций и их понимания вербальных и невербальных признаков.

Дифференциация самосознания, отождествление себя как самостоятельной единицы общества, выделяя свои сильные и слабые стороны.

Форма общения: внеситуативно-личностная. Ведущий мотив – личностный. Познание социального мира происходит через речь, где взрослый выступает как знаток правил и норм жизни. Ведущим видом деятельности продолжает быть игра, с помощью которой ребенок учится и развивается. «Накопление опыта, интеграция мышления, памяти и воображения создает условия для образования у ребенка к концу дошкольного возраста первичной картины мира» [12, с. 109].

В старшем дошкольном возрасте, для гармоничного развития всех сфер, детям необходимо психолого-педагогическое сопровождение, чтобы предупредить развитие негативных проявлений поведения. Некоторые из них, являются возрастной нормой, сопровождая кризисы развития, в старшем дошкольном возрасте. Нарушения поведения как признак, несмотря на видимую трудновоспитуемость ребенка, свидетельствуют о нормальном ходе развития психики и личности. Необходимое воздействие на ребенка должно заключаться в помощи перестройки складывающихся систем отношений со взрослым, а не акцент на коррекции поведения.

Рассмотрев необходимые особенности развития детей старшего дошкольного возраста, мы разобрались в основных новообразованиях и изменениях в развитии психики ребенка. А теперь разберемся в особенностях психоэмоциональной сферы.

В настоящее время, к большому сожалению, психоэмоциональному развитию уделяется недостаточное внимание. Эмоции являются основой общения в социуме, инструментом, с помощью которого происходит взаимодействие. Эмоции и чувства сопровождают все виды деятельности ребенка, а как мы знаем, дошкольный возраст является основополагающим звеном в развитии личности. В этом процессе и меняется эмоциональная сфера. Меняются взгляды на мир, отношение к окружающим, ребенок учится осознавать и контролировать свои эмоции, которые еще поверхностны и неустойчивы. Эмоции захватывают ребенка, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее в ответ. Главное в направлении

эмоциональной сферы – это развитие умений управлять эмоциями и чувствами, что является произвольностью поведения. Параллельное направление развития – развитие устойчивости эмоций, формирование познавательных, моральных и этических высших чувств. Сострадание, отзывчивость, сочувствие, забота о близких, чувство долга, взаимопомощи – все эти чувства становятся для ребенка основополагающими в социуме, в котором он живет и познает мир. Первоначальным и самым близким социальным звеном для ребенка всегда будет семья, общество взрослых в котором он родился и воспитывается, следовательно, именно из семейной системы ребенок будет притягивать опыт.

Необходимо организовывать деятельность, способствующую накоплению опыта. Расширять кругозор и способствовать развитию всех необходимых умений и навыков. Эмоции и чувства ребенка могут отражаться на развитии психики как положительно, так и отрицательно, являясь основой формирования отклонений от нормы развития. В свою очередь к таким последствиям относятся признаки тревожности у детей, которые важно вовремя обнаружить и начать психолого-педагогическую работу с ее проявлениями.

1.3 Специфика психоэмоционального развития ребенка старшего дошкольного возраста в неполной семье

Психоэмоциональное развитие ребенка в старшем дошкольном возрасте является возрастной особенностью развития эмоциональной сферы. Воспитание в семейной структуре будет напрямую влиять на процессы развития и опыт, получаемый ребенком из социума.

Автор Г.К. Матвеев дает свое понятие, в котором рассматривает семью как основанную на браке и родстве, объединение людей, связанных друг с другом моральными и материальными правами, социальными обязанностями и взаимной поддержкой. Как считал В.И. Башков, семья – это объединение

людей, связанное моральной, материальной поддержкой, также заботой о детях и здоровье [59].

Таким образом, мы можем сказать, что семья – это ячейка общества, малая группа, основанная на супружеском союзе, родственных связях, в структуре которой, существует моральная, социальная и материальная связь.

Семья является единственной и самой первой ячейкой общества, в которой ребенок развивается и воспитывается, социализируется и набирает опыт, поэтому можно сделать вывод о том, что семья на прямую влияет на психоэмоциональное состояние. Это можно рассмотреть в функциях семьи.

Авторы рассматривают такие функции:

1. О. Конт – социализация и воспитательная функция;
2. А.Г. Харчев – репродуктивная и воспитательная функцию;
3. А.И. Антонов М.С. Мацковский – репродуктивная, воспитательная, экономическая, досуговая, эмоциональная, сексуальная, духовного общения;
4. А.Г. Вишневский – прокреативная (рождение детей), жизнеохранительная (сохранение здоровья и жизни детей, забота о членах семьи);
5. В.Т. Лисовский
Общие: духовного общения, обеспечение семьи материальными средствами, совместного ведения хозяйства, воспитательная, опекунская.
Частные: сексуальная, игровая.
6. С.С. Фролов – сексуального регулирования, обеспечения репродукции, социализации, эмоционального удовлетворения, статусной маркировки, обеспечения защиты, экономическая функция.

Таким образом семейные функции основываются на репродуктивной, воспитательной, эмоциональной, экономической; семья выполняет функции безопасности, досуга, духовного и ценностного общения.

Рассмотрим типы семьи по их составу.

1. Неполную семью (один родитель с детьми).

2. Полную семью (супруги с детьми).
3. Отдельную простую супружескую семью (нуклеарная семья) – супруги с детьми или без детей, живущие отдельно от родителей
4. Сложную родственную семью (расширенная семья), состоящую из представителей нескольких поколений.

В рамках исследования, нас интересует понятие неполной семьи. Наиболее подходящим является определение В.Н. Архангельского. Неполная семья – это семья с детьми, в которой нет одного или обоих родителей. Причиной может быть смерть одного из супругов, развод, а также нежелание вступать в брак [41].

В педагогике неполная семья рассматривается как один из факторов неблагополучного воспитания. Например, В.Я. Титаренко рассматривал понятие неполной семьи не как меняющийся состав, а как фактор, влияющий на недостаточность воспитания. В психологии неполная семья рассматривается как форма, возникающая в результате привычной структуры «отец, мать и дети». Неполная семья, как итог, имеет негативное влияние на ребенка. Это связано с различного рода трудностями, с которыми приходится сталкиваться как родителю, так и ребенку. Проблемами могут быть финансовая составляющая, эмоциональная сфера может быть нарушена, следовательно и комфорт, нарушение взаимоотношений в семье. Автор А.Б. Синельников рассматривает показателем неблагополучия то, какое количество травм может быть пережито ребенком за период детства из-за потери родителя.

В семье ребенок учится эмоциональному реагированию в разного рода ситуациях, копируя привычные его семье паттерны поведения. Внутрисемейная атмосфера является связующим звеном в системе семьи. Так как конфликты и ссоры, недопонимание и эмоциональное напряжение в семье могут приводить к постоянному чувству беспокойства у ребенка, неуверенности в себе и как следствие стать источником психических нарушений.

Таким образом, семья является структурой, в которой играют роль все члены взаимоотношений во внутрисемейной системе. Ее сравнивают с «кирпичным домом», где каждый является тем «кирпичиком», который влияет на климат в семье и ее состояние. Тем самым если из семейной системы выпадает один ее составляющий, семья сталкивается с трудностями, которые могут повлечь за собой негативные тенденции развития тревожности у детей.

Как известно, контакты с близкими взрослыми в дошкольном возрасте, создают устойчивые эмоциональные состояния у ребенка. Они перенимают не только особенности речи и привычки, но и ролевое поведение. Несомненно, климат в семье является важной составляющей в жизни данной структуры, поэтому необходимо рассмотреть особенности типов семейного воспитания, но для начала приведем ведущие функции воспитания семьи как социального института.

К ведущим функциям воспитания как социального института необходимо отнести:

- создание условий для относительно целенаправленного развития членов общества и удовлетворения ими ряда потребностей, которые могут быть реализованы в процессе воспитания;
- подготовка необходимого для функционирования и устойчивого развития общества «человеческого капитала», способного и готового к горизонтальной и вертикальной социальной мобильности;
- обеспечение стабильности общественной жизни через трансляцию культуры и способствование ее преемственности и обновлению;
- способствование интеграции стремлений, действий и отношений членов общества и относительной гармонизации интересов половозрастных, социально-профессиональных и этноконфессиональных групп (что является предпосылками и условиями внутренней сплоченности общества);
- адаптация членов общества к меняющейся социальной ситуации [50].

В психолого-педагогической литературе выделяют несколько основных типов семейного воспитания (А.Я. Варга, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн). Существуют авторитарный тип, либерально-попустительский тип, гиперопека, гипоопека (пренебрежение), демократический тип. Рассмотрим их характеристики в таблице 1:

Таблица 1

Типы семейного воспитания и их характеристики

Тип семейного воспитания	Характеристика
Авторитарный тип	родитель устанавливает строгий контроль, подавляет инициативу ребенка, требует безоговорочного подчинения, эмоции холодны или сдержанны.
Либерально-попустительский тип	характеризуется отсутствием четкой системы требований и ограничений, слабым контролем, уступчивостью, потаканием желаниям ребенка.
Гиперопека	чрезмерная забота, контроль над всеми аспектами жизни ребенка, ограничение его самостоятельности.
Гипоопека (пренебрежение)	недостаток внимания, эмоционального тепла, контроля со стороны родителей.
Демократический (оптимальный) тип	основан на уважении личности ребенка, разумных требованиях, поддержке и поощрении самостоятельности, открытости к диалогу.

В полных семьях вероятность сочетания стратегий воспитания шире и чаще всего встречается демократический тип и авторитарный. При участии в воспитании обоих родителей, существует возможность грамотного распределения ролей, что позволяет снизить риск возникновения неблагоприятной атмосферы, при которой может формироваться тревожность.

В неполных семьях, в силу большей загруженности родителя или опекуна, заботами о выполнении базовых функций и как следствие усталости и выгорания, наблюдается такой тип воспитания – гипоопека. В такой атмосфере ребенку недостаточно внимания, поддержки от взрослого, что может привести к чувству одиночества и незащищенности. Также возможен

тип воспитания – гиперопека, в котором родитель, желая уберечь ребенка и компенсировать отсутствие второго взрослого, чрезмерно проявляет контроль и лишает ребенка свободы выбора и самостоятельных принятий решений, формируя у ребенка неуверенность в себе, повышает зависимость от взрослого и вследствие усиливает тревожность при столкновении ребенка с неизвестным. Также авторитарный тип, где компенсация второго родителя может происходить за счет четкой дисциплины, активных требований, что может способствовать снижению самооценки, формированию страха ошибок усиливая тем самым тревожность ребенка. Демократический тип воспитания в данной ситуации значительно реже встречается, но при этом является самым оптимальным стилем. Ребенок будет чувствовать поддержку, уверенность в себе и тем самым, сталкиваясь с трудностями, без страха справляются с ними.

Как мы выяснили, семья является важной ячейкой общества, системой, которая возвращает и воздействует на ребенка. От семейного климата, стиля воспитания и примера, который будут давать ребенку близкие взрослые, зависит благополучие развития психоэмоционального состояния.

1.4 Особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Изучив исследования, мы поняли, что тревожность – это определенное состояние переживания дискомфорта, при котором организм сигнализирует нам о возможной ожидаемой опасности или угрозе, которую мы не осознаем.

Тревожность детей старшего дошкольного возраста отличается особенностью своих проявлений. Как нам стало известно, старший дошкольный возраст сензитивен и поэтому требует внимания к сопровождению развития детской психики. Также выяснилось, что дети из неполных семей более подвержены развитию проявлений тревожности, поэтому выделим, на какие особенности проявлений важно обратить внимание.

Выявлено, что в качестве внешнего источника тревожности рассматриваются детско-родительские и внутрисемейные отношения, как пишет А.И. Захаров и А.М. Прихожан, приводят к постоянным микротравмам детей. Следственно в неполных семьях наиболее выражены трудности в отношении ребенок-взрослый [18, 46].

Тревожные дети испытывают трудности в коммуникации с миром из-за своего беспокойства и боязни неудач. Автор А.И. Захаров полагает, что тревожность зарождается у человека еще в раннем детском возрасте, что является отражением тревоги, которая основана на угрозе потери принадлежности к определенной группе. Изначальной такой группой для ребенка является мать, позднее – другие значимые для ребенка взрослые и сверстники [18].

В отличие от общества, семья контактирует с ребенком ежедневно, что располагает к неограниченным возможностям воздействия на него. Семья имеет наибольшее влияние с самого рождения, воспитывающая и формирующая личность, как самая первая и важная социальная среда ребенка. Главной причиной тревожности у детей дошкольного возраста Захаров считает, неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями. В частности закрепление тревожности напрямую связаны с неудовлетворением основных возрастных потребностей ребенка, приобретающих гипертрофированный характер [18].

Например, Н.В. Поморцева пишет в своих работах о том, что дети дошкольного возраста с высокой тревожностью испытывают трудности в общении, причинами которой могут быть страхи, низкий социальный статус ребёнка, недостаточное развитие эмоциональной сферы, неудовлетворённая потребность в общении, слабая социальная рефлексия, а также травмирующие события в близкой семейной структуре [32].

Рассматривая страхи, проявление которых выделяла Поморцева, мы видим, что рассматриваемая нами подверженность страхам, тоже будет являться частью проявлений тревожности. Страхи становятся побуждающим

фактором тревожности, в котором ребенок будет избегать повторения ситуаций, травмирующих его неокрепшую психику. Из этого формируется негативное отношение к неизвестному, и как следствие, повышенный уровень подверженности страхам, как признак проявлений тревожности.

Дети из неполных семей подвержены развитию тревожности из-за особенностей ситуации отношений. Родитель после развода или смерти одного из них проявляет неорганизованность в эффективном исполнении своих обязанностей по отношению к ребенку. После потери одного из родителей (смерти, развода), на ребенка негативно воздействуют факторы стрессовой ситуации, с которой пришлось столкнуться в столь сензитивным возрасте. Это значит, что потеря родителя, как близкого взрослого, будет влиять на состояние психики ребенка. В его представлениях, ломается устойчивая семейная структура привычных отношений с родителями. Чаще всего у детей, столкнувшихся с данной ситуацией потери одного из родителей, наблюдаются признаки проявления негативного психического состояния, тревога, раздражительность, дети наиболее подвержены страхам и появлению в поведении привычек невротического характера, что приводит к тревожности.

Особенности проявлений тревожности детей из неполных семей заключаются в неуверенности в будущем, связанным с неудачами, страхом перед повторением травмирующего события. Обычно такие дети не инициативны и не активны в новой деятельности, считают, что нельзя ошибаться, могут быть рассеянными, подавленными и замкнутыми в себе. Все эти признаки, появляются постепенно в поведении, после сложного травмирующего момента в жизни ребенка, которое затрагивало его достаточно продолжительное время. Все это и перерастает формирование привычек невротического характера, таких как:

- Ребенку трудно сосредоточиться на чем-то.
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован;

- Часто говорит о напряженных ситуациях;
- Жалуется, что ему снятся страшные сны;
- У него нередко бывает расстройство стула;
- Сильно потеет, когда волнуется;
- Не обладает хорошим аппетитом;
- Спит беспокойно, засыпает с трудом;
- Пуглив, многое вызывает у него страх;
- Обычно беспокоен, легко расстраивается;
- Часто не может сдержать слезы;
- Плохо переносит ожидание;
- Не любит браться за новое дело;
- Не уверен в себе, в своих силах;
- Боится сталкиваться с трудностями.

Ребенок начинает воспринимать как угрозу или опасность любые изменения в привычных условиях, так как негативный опыт потери близкого взрослого неблагоприятно влияет на психическое состояние. Негативная ситуация может повлечь за собой чувства ненадежности и небезопасности, что особенно важно детям в старшем дошкольном возрасте, именно это приводит к проявлению повышенной тревожности.

У детей с высоким уровнем тревожности отслеживается нарушение отношений между родителями и сверстниками, сложности коммуникации, нарушение физиологической и психической составляющей. Все признаки, рассмотренные нами, будут являться особенностями проявлений тревожности данной возрастной группы.

Итак, рассмотрим выделенные особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей:

1. Преобладание высокого уровня тревожности;
2. Проявление негативных эмоций в отношениях ребенка со взрослым;

3. Выраженная степень проявления негативного психического состояния у детей;
4. Выраженная подверженность страхам;
5. Проявление в поведении привычек невротического характера.

Все особенности проявлений тревожности будут наблюдаться у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

1.5 Современные методы и подходы к снижению особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Для коррекции проявлений тревожности необходимо создать условия, в которых мы сможем снизить ее особенности проявлений.

Психолого-педагогические условия, согласно понятию В. Сластенина, это целенаправленно созданная обстановка, в которой тесно работают психологические и педагогические факторы, позволяющие эффективно организовывать педагогом развивающую или воспитывающую деятельность [54]. Автор В.И. Андреев рассматривал психолого-педагогические условия как целенаправленный отбор и применение элементов содержания, методов, приемов и организационных форм для достижения поставленных целей [44].

Таким образом, психолого-педагогические условия будут являться комплексом мер, которые войдут в психолого-педагогическую программу, направленную на снижение проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Для старшего дошкольного возраста важным аспектом является развитие эмоциональной сферы, так как эмоции активно участвуют в жизни ребенка, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. В подобранных нами методах, эмоции играют основополагающую роль.

Рассмотрим методы психолого-педагогической коррекции:

1. Игровая деятельность;

2. Арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия сказкотерапия;

3. Упражнения: дыхательные, упражнения на расслабление мышц, физические упражнения (через игровую деятельность).

Игровая деятельность:

Ведущим видом деятельности старшего дошкольного возраста – является игра. Поэтому, игровая деятельность будет основным методом коррекции проявлений тревожности. В данном возрастном периоде особенностью игры является моделирование жизненных ситуаций и освоение сложных социальных взаимодействий. С помощью игры можно развивать навыки самоконтроля, умения и способности коммуникации, а также укрепление эмоционального интеллекта. Игровая деятельность подразумевает спонтанность, свободу действий, удовольствие от самого процесса игры, что будет формировать позитивные эмоции для снижения проявлений тревожности. В игровой деятельности ребенок сможет познавать мир, социализироваться, развивать личность и эмоциональный интеллект, что очень важно для снижения проявлений тревожности. Психическое состояние будет улучшаться, ребенок будет менее подвержен страхам и наладит взаимодействие в социуме. Ребенок сможет стать увереннее в принятии собственных решений, научиться самовыражаться.

Арт-терапии:

Игротерапия – это психотерапевтический метод, использующий игру для коррекции поведения или решения определенных проблем. Целью данного метода является развитие навыков саморегуляции, устранение психологических проблем, коррекции поведения детей, преодоления трудностей в общении и адаптации. Игротерапия будет целенаправленно работать с негативными проявлениями психического состояния, уровнем тревожности, и поможет скорректировать особенности взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста и их родителей. Ребенок научится справляться с тревогой и адаптироваться к новым социальным ситуациям.

Изотерапия – это метод, в котором используется изобразительное искусство (рисование, коллажи, живопись) как способ выражения эмоций, переживаний, мыслей и страхов ребенка. Дети смогут осознать и принимать собственные тревожные чувства, улучшить коммуникации с самим собой, взрослыми и сверстниками.

Музыкотерапия – это использование звукового и музыкального сопровождения с целью расслабления, снижения тревожности и стресса, улучшения настроения. Использование классической музыки и звуков природы, будет способствовать нормализации психического состояния, в котором ребенок сможет гармонично развиваться в сопутствующей деятельности, выполняя задания или упражнения.

Сказкотерапия – это метод, направленный на использование литературных произведений для изменения эмоционального состояния ребенка, в том числе снижения проявлений тревожности. Сказкотерапия активно применяется в психокоррекции страхов, помогает скорректировать поведение ребенка, изменить психическое состояние [31]. В методе акцентируется внимание на эмоциональном опыте, который ребенок сможет использовать для преодоления трудностей в будущем и саморегуляции.

Упражнения:

Упражнения на снижение проявлений тревожности распределены на несколько категорий – это дыхательные, физические и упражнения на расслабление мышц. Все это категории упражнений будут способствовать расслаблению ребенка.

Дыхательные упражнения помогают отрегулировать ритм дыхания, глубину, что влияет на уровень напряжения и беспокойства, снижая частоту сердечных сокращений.

Физические упражнения будут способствовать улучшению общего состояния, а также снижению тревоги и стресса. Данный вид упражнений можно использовать в комбинации с активными играми, что будет влиять на снижение проявлений тревожности.

Упражнения на расслабление мышц будут способствовать мышечной релаксации, снятию напряжения в теле и как следствие снижению проявлений тревожности у детей. Упражнения требуют повышенной внимательности и концентрации.

Все перечисленные виды упражнений будут благоприятно влиять на психическое, психоэмоциональное состояние, способствовать снижению напряжения и, смогут помочь в снижении тревожности.

Современные подходы работы с особенностями проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста включают в себя комплекс методов, основанных на совместной игровой деятельности, упражнений, арт-терапии и создании психологически безопасной среды, климат которой будет способствовать снижению эмоционального напряжения, а также развитию навыков саморегуляции.

Выводы по главе 1

На основании изученного материала, мы сделали вывод, что тревожность – это определенное состояние переживания дискомфорта, при котором организм сигнализирует нам о возможной ожидаемой опасности или угрозе, которую мы не осознаем. Проявление тревожности детей старшего дошкольного возраста не представляет из себя устойчивой черты характера, а является проявлением неблагоприятных отношений с близкими взрослыми. В данной системе «семья» выступает основой развития, где каждый ее член выполняет свою роль. В системе «неполной семьи» роли утрачиваются с изменением ее состава. Поэтому необходимо психолого-педагогическая работа с детьми из неполных семей.

Нами выделены особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей:

1. Преобладание высокого уровня тревожности;

2. Проявление негативных эмоций в отношениях ребенка со взрослым;
3. Выраженная степень проявления негативного психического состояния у детей;
4. Выраженная подверженность страхам;
5. Проявление в поведении привычек невротического характера.

Выяснив, что старший дошкольный возраст отличается сензитивностью развития психоэмоциональной сферы, необходимо способствовать снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Все выделенные особенности проявлений тревожности необходимо корректировать с помощью таких психолого-педагогических методов:

1. Игровая деятельность;
2. Арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия сказкотерапия;
3. Упражнения: дыхательные, упражнения на расслабление мышц, физические упражнения (через игровую деятельность).

Подобранные методы, необходимо включить в разрабатываемый комплекс психолого-педагогической программы, которые будут способствовать снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста, посредством ее включения в деятельность детей из неполных семей. Программа должна подразумевать работу с выделенными особенностями проявлений тревожности детей из неполных семей данной возрастной группы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

2.1 Организация и методы исследования

В рамках исследования изучались особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Красноярска; Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида г. Красноярска.

Выборка исследования: 35 детей из полных семей и 35 детей из неполных семей в возрасте от 5 до 7 лет (старшего дошкольного возраста).

Чтобы диагностировать особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста, мы выбрали методики, которые помогут определить уровень особенности проявлений тревожности детей:

1. Опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»

Опросник предназначен для определения уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста путем опроса окружающих взрослых.

Процедура проведения: родителям предлагается ответить на 20 вопросов-утверждений (привычек невротического характера). Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитывается итоговая сумма баллов, на основании чего делается вывод об уровне тревожности ребёнка (чем больше итоговая сумма, тем выше уровень тревожности ребёнка).

Интерпретация:

Высокий уровень тревожности — 15 - 20 баллов;

Средний уровень тревожности — 7 - 14 баллов;

Низкий уровень тревожности — 1 - 6 баллов.

Подробнее можно ознакомиться с методикой в Приложении А

2. «Тест тревожности» Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена

Целью исследования является определение уровня тревожности. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Методика предполагает использование вспомогательного материала. 14 рисунков выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию отношений со сверстниками, со взрослыми и деятельность в одиночестве. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию. Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

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

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения, ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Подробно можно ознакомиться с методикой в Приложении Б

3. Методика «Паровозик» С.В. Велиева.

Цель исследования определить эмоциональное состояние ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Подробно можно ознакомиться с методикой в Приложении В

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный).

Процедура проведения: Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне. Ребёнку даётся инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения.

Интерпретация:

- менее 3-х, то психическое состояние оценивается как позитивное (ППС);
- 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС НС);
- при 7 – 9 баллах – как негативное психическое состояние средней степени (НПС СС);
- больше 9 баллов – как негативное психическое состояние высокой степени (НПС ВС).

4. Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»

Целью диагностики будет определение подверженности страхам, присущих старшему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Мы перечисляем страхи и ждем ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их произвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей, мы просим давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть. Подсчитывается количество указанных ребенком страхов:

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

Рассмотрим характеристики уровней в таблице 2

Таблица 2

Характеристика уровней подверженности страхам детей старшего дошкольного возраста по методике А.И. Захарова

Уровень подверженности страхам	Характеристика
Высокий уровень подверженности страхам	Наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.
Средний уровень подверженности страхам	Предполагает достаточную общительность, не напряженность, быстроту ответов на вопросы.
Низкий уровень подверженности страхам	Характеризуется наименьшей тревожностью, не напряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Подробно можно ознакомиться с методикой в Приложении Г.

Рассмотренные методики подобраны с целью диагностики особенностей проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей (таблица 3).

Рассматривались выделенные нами признаки:

- Преобладание высокого уровня тревожности;
- Проявление в поведении привычек невротического характера;
- Проявление негативных эмоций в отношениях ребенка со взрослым;
- Выраженная степень проявления негативного психического состояния у детей;
- Выраженная подверженность страхам.

Таблица 3

Показатели для диагностики особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Показатель проявлений тревожности	Диагностические методики
Уровень тревожности	«Тест тревожности» Р. Тэмпли, М. Дорки, В. Амена Опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»
Индекс тревожности: проявление в поведении привычек невротического характера	Опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»
Проявление негативных эмоций в отношениях: «ребенок-ребенок»; «ребенок-взрослый»; «повседневные действия в одиночестве»	«Тест тревожности» Р. Тэмпли, М. Дорки, В. Амена
Степень проявления негативного и позитивного психического состояния	Методика «Паровозик» С.В. Валиева.
Уровень подверженности страхам	Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»

Таким образом, данные методики помогут определить преобладание высокого уровня тревожности, проявление в поведении привычек невротического характера, проявление негативных эмоций в отношениях ребенка со взрослым, выраженная степень проявления негативного психического состояния у детей, выраженная подверженность страхам.

2.2 Анализ результатов исследования проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста

В рамках диагностического исследования, сбор анамнеза помог отобрать две выборки. Первая выборка, в которую входят дети старшего дошкольного возраста из неполных семей, где отсутствует один из родителей, и вторая выборка, в которой исследуемые дети того же возраста из полных семей, где присутствуют оба родителя.

По результатам опросника Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» количественное сравнение показало, что в первой выборке у детей из неполных семей, низкий уровень тревожности был выявлен только у 8,6% детей, средний уровень – у 40% и высокий уровень тревожности – у 51,4%. Во второй выборке детей из полных семей уровень тревожности оказался низким у 14,3% детей, средним – у 74,3% и высоким – у 11,4%. Рассмотрим рисунок 1 и рисунок 2.

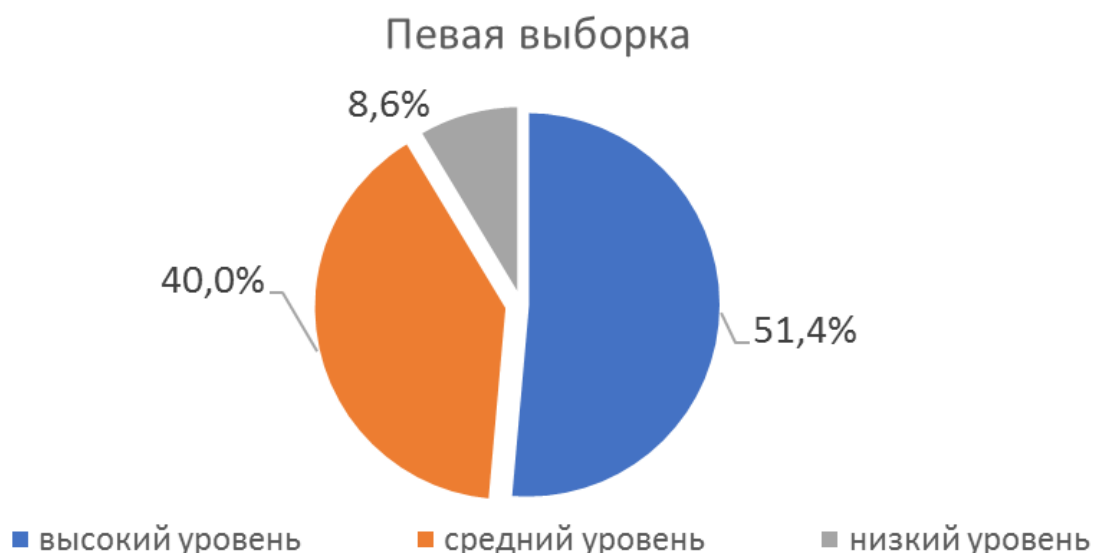


Рисунок 1. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности первой выборки (опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)



Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности второй выборки (опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

По результатам статистического анализа данных было выявлено (таблица 4), что связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости ($p < 0.01$). Уровень значимости

($p=0.002$). Значение критерия χ^2 составляет (13.009). Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет (9.21)

Таблица 4

Таблица статистического расчета данных индекса тревожности детей старшего дошкольного возраста (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) (χ^2 -Пирсона)

Лаврентьева Титаренко (тревожность)	Высокий уровень тревожности (чел.)	Средний уровень тревожности (чел.)	Низкий уровень тревожности (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	18	14	3	35
Дети из полных семей	4	26	5	35
сумма	22	40	8	70

В первой выборке у детей выявляется более высокий уровень тревожности, что может быть связано с определенными особенностями коммуникации, неполным составом семьи, недостатком поддержки или стабильности. Результаты демонстрируют проявление поведенческих привычек невротического характера, которые были отмечены в опроснике при наблюдении за ребенком близким взрослым со стороны. Во второй выборке дети демонстрируют преобладание среднего уровня тревожности, что является адекватным проявлением тревожности у детей в данной возрастной группе – это указывает на адекватную стабильность в семейной среде.

По результатам исследования теста Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена, в первая выборка детей из неполных семей – 11,4% показали низкий уровень, 40% – средний и 48,6% – высокий уровень тревожности. А во второй выборке исследуемых, проживающих в полных семьях – 11,4% детей набрали низкие показатели по шкале тревожности, 74,3% – средние и 14,3% – высокие.

В первой выборке большая часть имеет высокий и средний уровень тревожности. Во второй выборке преобладают дети со средним показателем тревожности, что является нормой для данной возрастной группы. Несмотря

на это, высокий уровень тревожности у детей первой выборки, подчеркивает влияние неполного состава семьи на психологическое состояние ребенка.

По результатам статистического анализа (χ^2 -Пирсона) в таблице 5 можно увидеть наличие статистически значимой связи между составом семьи (полная/неполная) и уровнем тревожности у детей при значении ($p < 0.01$).

Таблица 5

Результаты статистического расчета данных уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста (тест Р. Тэммпл, М. Дорки, В. Амен)

Темпл Дорки Амен (уровень тревожности)	Высокий уровень (чел.)	Средний уровень (чел.)	Низкий уровень (чел.)	Сумма кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	17	14	4	35
Дети из полных семей	5	26	4	35
сумма	19	43	8	70

Полученные данные позволяют утверждать, что состав семьи является значимым фактором, влияющим на уровень тревожности детей, при этом вероятность случайного возникновения выявленных различий составляет менее 1%. Уровень значимости $p = 0.007$ при значении ($p < 0.01$), а это значит, что связь между факторным и результативным признаками статистически значима.

Наглядно видно по диаграмме, что количество детей с высоким уровнем тревожности превышает в выборке детей из неполных семей на рисунке 3 и рисунке 4.

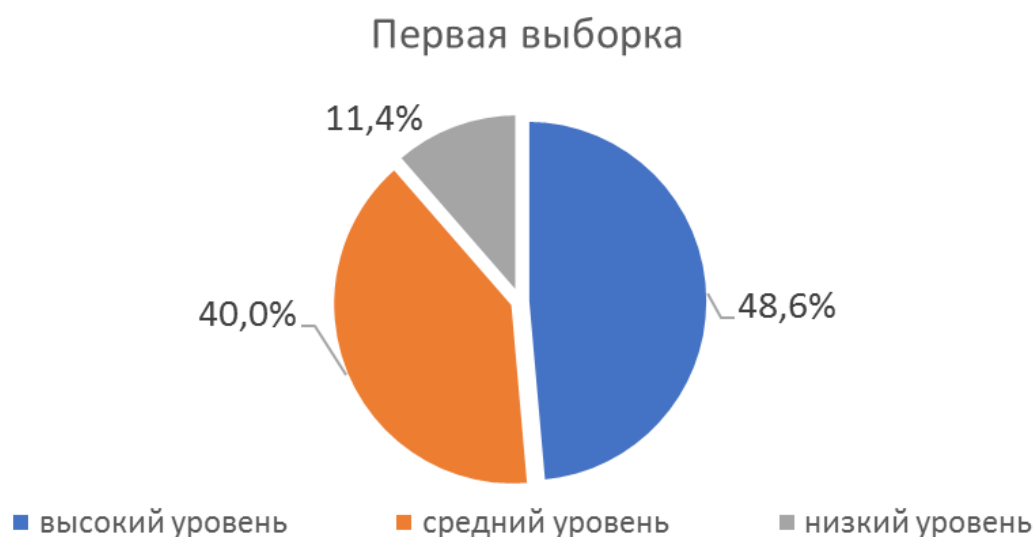


Рисунок 3. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности первой выборки («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)



Рисунок 4. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по уровням тревожности второй выборки («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

По методике «Тест тревожности» Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена рассматривались частота негативных ответов в ситуациях на предложенных карточках отношений «ребенок-ребенок» где представлено взаимодействие ребенка со сверстниками, «ребенок-взрослый» представленное

взаимодействие ребенка с близким взрослым, и отношение к повседневным действиям в одиночестве. По результатам данной методики было выявлено: в первой выборке (рис.5) преобладает частота выбора негативных сюжетов отношений «ребенок-взрослый» - 73,6%, далее негативные эмоции вызывают отношения «ребенок-ребенок» 23,4% и оставшиеся 2,9% занимают «повседневные действия в одиночестве» у детей данной возрастной группы. Во второй выборке (рис.6) же преобладают негативные выборы схемы отношений «ребенок-ребенок» является самым частым выбором и составляет – 55,4%, 41,4% - отношение «ребенок-взрослый» и только 3,2% - негативное отношение к повседневным действиям в одиночестве.

Качественно анализируя, можно сказать, что в первой выборке дети из неполных семей, с повышенным проявлением тревожности, выбирают чаще ситуации, связанные с семьей, что является признаком явного присутствия дисгармонии в семейной структуре отношений и эмоциональной близости ребенка и взрослого. В то время как во второй выборке, у детей из полных семей преобладают больше ситуации с выбором негативных отношений в системе «ребенок-ребенок», это позволяет сделать вывод о том, что дети больше испытывают тревожность в общении со сверстниками.

Рассмотрим таблицу 6

Таблица 6

Частота выборов негативных эмоций детей старшего дошкольного возраста в ситуациях отношений на карточках (Методика «Тест тревожности» Р.

Тэммпла, М. Дорки, В. Амена)

Характер взаимодействия в ситуациях	Количество негативных выборов	Первая выборка (частота выбора в %)	Количество негативных выборов	Вторая выборка (частота выбора в %)
«ребенок-ребенок»	64	23,4%	71	55,4%
«ребенок-взрослый»	202	73,7%	53	41,4%
«повседневные действия в одиночестве»	8	2,9%	4	3,2%
Общее количество негативных выборов	274	100%	128	100%

В таблице 6 наглядно видно, что в выборке 1 детей из неполных семей, число негативных выборов выше в отношениях «ребенок-взрослый».

По результатам статистического анализа данных (χ^2 -Пирсона) стало известно, что связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости ($p < 0.01$). Значение критерия χ^2 составляет (41.164). Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p = 0.01$ составляет (9.21)

По результатам анализа стандартизированных остатков мы проанализировали и выяснили, что:

«Ребенок-ребенок»

— в полных семьях несколько чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи;

— в неполных семьях несколько реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

«Ребенок-взрослый»

— в полных семьях значительно реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи;

— в неполных семьях значительно чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

«Повседневные действия в одиночку»

— в полных семьях немного реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи;

— в неполных семьях немного чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

По результатам данных анализа остатков мы видим (таблица 7), что стандартизированный остаток для выборки неполных семей и выбора «Ребенок-взрослый» равен 5,538. Это означает, что в неполных семьях превалирует выбор данного типа сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи. Так как ($p < 0,001$), то значит что существует связь между типом семьи и выбором сюжета «Ребенок-взрослый». Относительная частота выбора выше в

неполных семьях чем в полных. Дополнительно с таблицами статистического анализа можно ознакомиться в Приложении Д.

Таблица 7

Анализ стандартизированных остатков частоты выборов негативных эмоций детей старшего дошкольного возраста в ситуациях отношений на карточках (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммпла, М. Дорки, В. Амена)

Темпл Дорки Амен (отношений)	Ребенок-ребенок	Ребенок-взрослый	Повседневные действия в одиночестве
Дети из неполных семей	-1,308	5,538	1,078
Дети из полных семей	1,308	-5,538	-1,078

Учитывая большое положительное значение стандартизированного остатка и маленькое р-значение, мы можем сказать, что существует статистически значимая связь между неполной семьей и более частым выбором негативных сюжетов, изображающих отношения «Ребенок-взрослый».



Рисунок 5. Выраженность показателей частоты выборов негативных эмоций сюжета в первой выборке детей старшего дошкольного возраста («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

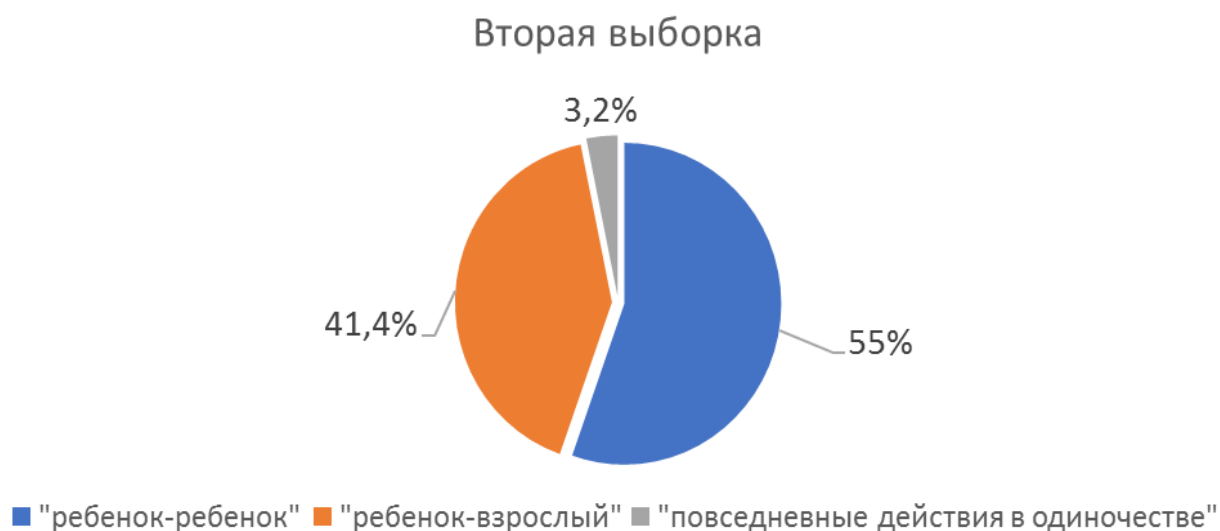


Рисунок 6. Выраженность показателей частоты выборов негативных эмоций сюжета во второй выборке детей старшего дошкольного возраста («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

По результатам диагностики методики «Паровозик» С.В. Велиева, были выявлены степени эмоционального состояния детей. В первой выборке детей с положительным психическим состоянием выявлено 2,9%. Высокой степени соответствует 40% детей, средней степени и самой наибольшей по процентному соотношению, показатель равен – 42,9%, и только 14,2% детей из неполных семей имеют низкую степень негативного психического состояния. Во второй выборке, 25,8% детей имеют положительное психическое состояние, 57,1% - низкую степень негативного психического состояния, 17,1% детей соответственно – средняя степень, и высокая степень психического состояния у детей старшего дошкольного возраста в полных семьях не выявлена.

Статистический анализ данных (χ^2 -Пирсона) показал, что при уровне значимости ($p < 0.01$), связь между факторным и результативным признаками статистически значима. Значение критерия χ^2 составляет (33.257). Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p = 0.01$ составляет (11.345).

Рассмотрим представленные данные распределения количества детей старшего дошкольного возраста по степени психического состояния в таблице 8.

Распределение количества детей старшего дошкольного возраста по степени психического состояния («Паровозик» С.В. Велиева) (χ^2 -Пирсона)

«Паровозик» Велиева (степень психического состояния)	Позитивное психическое состояние (чел.)	Высокая степень негативного психического о состоянии (чел.)	Средняя степень негативного психического о состоянии (чел.)	Низкая степень негативного психического о состоянии (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	1	5	15	14	35
Дети из полных семей	9	20	6	0	35
сумма	10	25	21	14	70

Качественный анализ показал, что не смотря на превалирующую величину средней и низкой степени негативного психического состояния детей первой выборки, состояние нельзя оставлять без внимания. В первой выборке увеличена степень негативного психического состояния, что дает понять о необходимости ее коррекции. Тревожность, в особенности своего проявления, влияет на общее психическое состояние больше в неполных семьях, чем в полных (рис.7).

ППС – позитивное психическое состояние;

НПС – негативное психическое состояние.

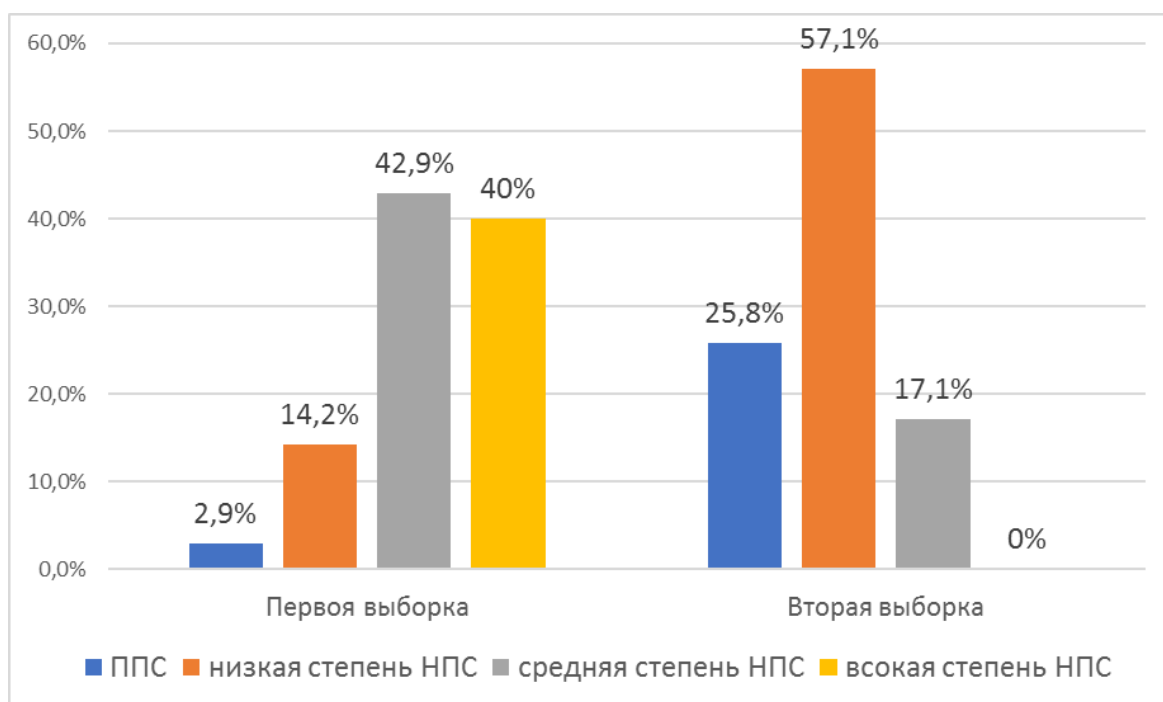


Рисунок 7. Выраженность показателей степени психического состояния в первой и второй выборках детей старшего дошкольного возраста (методика «Паровозик» С.В. Велиева)

По результатам методики опросника А.И. Захарова «Подверженность страхам», мы рассматривали выраженность в уровнях подверженности страху детей старшего дошкольного возраста. В первой выборке наибольший процент детей выпал на соответствие высокому уровню подверженности страхам и составил – 66%, всего у 6% опрошиваемых выявили низкий уровень подверженности страхам и 29% - выявилось у детей со средним уровнем выраженности подверженности страхам. В то время как во второй выборке, наибольший процент детей имеет средний уровень подверженности страхам – это 57,2%, высокому уровню соответствует значение 17,1% детей, а низкий уровень выявлен у 25,7% детей. Данные отображены на рисунке 8.

Статистический анализ методом (χ^2 -Пирсона) показал, что значение критерия χ^2 составляет (17.753). Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет (9.21). Таким образом, связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости ($p<0.01$). Данные представлены в таблице 9.

Таблица 9

Распределение количества детей старшего дошкольного возраста по уровням подверженности страхам (опросник А.И. Захарова) (х²-Пирсона)

А.И. Захаров (подверженность страхам)	Высокий уровень подверженности страхам (чел.)	средний уровень подверженности страхам (чел.)	Низкий уровень подверженности страхам (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	23	10	2	35
Дети из полных семей	6	20	9	35
сумма	29	30	11	70

В первой выборке достаточное количество детей с высоким уровнем подверженности страхам. Методика предполагает, что у ребенка с высоким уровнем подверженности страхам, возможно наличие таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, пониженная общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим. Касаясь второй выборки, результаты не столько негативны. Преобладающий средний уровень подверженности страхов предполагает достаточную общительность ребенка, не напряженность в процессе общения, быстроту ответов на вопросы.

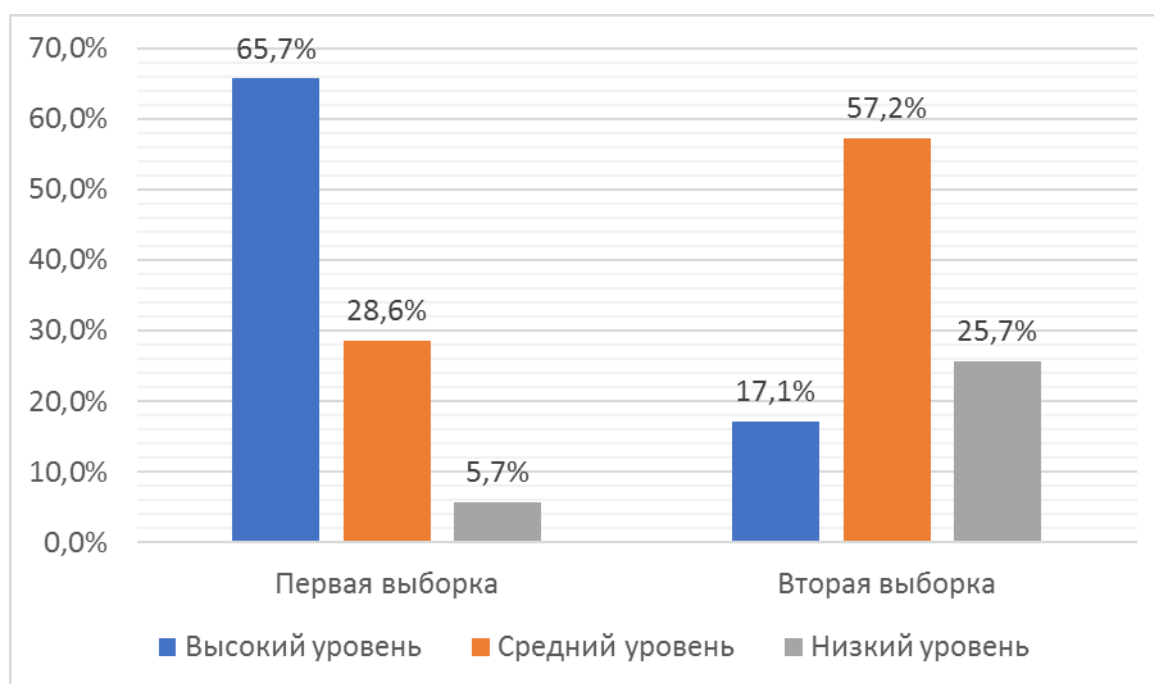


Рисунок 8. Выраженность подверженности страхам детей старшего дошкольного возраста в первой и второй выборке (опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»)

Уровень тревожности у детей первой выборки оказался выше, что может указывать на наличие дополнительных стрессовых факторов, связанных с изменениями в семейной структуре. Дети имеют негативное психическое состояние, подвержены страхам больше, чем дети из полных семей. Ребята часто беспокоятся о будущем, проявляют тревогу, связанную с возможными потерями в будущем и недостатком поддержки. Некоторые дети из неполных семей демонстрируют подавленное состояние, затруднения в выражении своих чувств и большую чувствительность к изменениям в окружении.

Благодаря подобранным методикам, удалось выяснить, что присутствует связь признаков между полной и неполной семьей. Состав семьи влияет на психологическое состояние детей. Уровень тревожности во второй выборке оказался ниже. Это может быть связано с наличием стабильного эмоционального фона, поддержкой, которую предоставляют оба родителя, и более высоким ощущением безопасности. Дети проявляют большую уверенность в своих действиях, лучше справляются с незнакомыми ситуациями и имеют более развитые навыки социального взаимодействия.

Уровень тревожности у детей первой выборки оказался выше, что может указывать на наличие дополнительных стрессовых факторов, связанных с изменениями в семейной структуре. Ребята часто беспокоятся о будущем, проявляют страхи, связанные с возможными потерями в будущем и недостатком поддержки. Некоторые дети из неполных семей демонстрируют подавленное состояние, затруднения в выражении своих чувств и большую чувствительность к изменениям в окружении.

Констатируется необходимость в открытых и поддерживающих коммуникациях в семьях, а также в стабильной эмоциональной атмосфере. Дети из неполных семей могут нуждаться в дополнительной поддержке и внимательном отношении со стороны взрослых, включая создание возможности для открытого обсуждения их переживаний, чувств и страхов. Важно развивать навыки эмоционального интеллекта как у родителей, так и у

детей, чтобы они могли лучше справляться с тревожностью и легче принимать возникающие изменения в их жизни. Поэтому необходимо разработать психолого-педагогический комплекс мероприятий по снижению проявлений тревожности.

2.3 Организация и проведение комплекса психолого-педагогических мероприятий по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

По результатам первого диагностического этапа, мы выяснили особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей. Подтвердилась необходимость организовать и провести комплекс психолого-педагогических мероприятий для детей из неполных семей. Для этого мы разработали психолого-педагогический комплекс мероприятий, который будет способствовать снижению проявлений тревожности.

Целью стало создание условий для снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей путем формирования у них устойчивых адаптивных стратегий поведения, саморегуляции и улучшения эмоционального климата в семье и коллективе.

Задачи:

- Сформировать у детей приемы и навыки саморегуляции, конструктивного выражения эмоций.
- Обучить способам преодоления тревожных ситуаций, развитию уверенности в себе.
- Вовлечь родителей/законных представителей в коррекционно-развивающую работу (через консультации, совместные занятия).
- Обеспечить психологическую поддержку и создать положительный микроклимат.

Организационный этап включает в себя обогащение предметно-пространственной среды детского сада, организация уголка спокойствия в группе, где дети смогут побыть наедине с самим собой.

Организация условия для реализации программы. Проведение родительского собрания для просвещения родителей в тему детской тревожности.

Практический этап содержит 16 профилактических занятий, которые включают различные виды игр, арт-терапий и упражнений, способствующих снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста. Также включается в этап просветительский семинар для родителей «Как помочь справиться с тревогой у наших детей?» Техники и упражнения для снижения проявлений тревожности детей.

Рефлексивный этап включает совместное игровое занятие для детей и их родителей с включением техник арт-терапии «В стране гармонии»

Продолжительность работы: 9 недель

Каждый этап предполагает работу с детьми старшего дошкольного возраста из неполных семей, с их родителями и итоговую совместную деятельность. В таблице 10 можно ознакомиться с планом психолого-педагогических мероприятий направленных на снижение проявлений тревожности.

Таблица 10

План психолого-педагогического комплекса мероприятий по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

Тема	Цель	Содержание	Участники	Сроки
1	2	3	4	5
Организационный этап				
«Детская тревожность. Что это такое и почему возникает?»	Создание условий и проведение подготовительного мероприятия	- вводная встреча семинар для родителей. «Что такое детская тревожность и как ее распознать?»	Педагог Родители	5 дней

1	2	3	4	5
		- обогащение предметно-пространственной среды детского сада, организация уголка спокойствия в группе.		
Практический этап				
«Путешествие в страну Гармония»	Организация и проведение комплекса профилактических занятий. Создание условий посредством проведения комплекса занятий по снижению проявлений тревожности, предполагающее совместную деятельность детей.	Семинар для родителей «Как помочь справиться с тревогой у наших детей? Техники и упражнения для снижения проявлений тревожности у наших детей»	Педагог Дети Родители	8 недель
		1. Занятие: "Эмоции вокруг нас" - Ритуал приветствия «Букет» - Познакомить детей с различными эмоциями. - Обсуждение эмоций, их выражение. Упражнение на распознавание эмоций "Эмоциональные маски". - домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, какие эмоции дети испытывают в разных ситуациях. - Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»		
		2. Занятие: "Мой безопасный мир" - Ритуал приветствия «Передай улыбку по кругу» - Создать чувство безопасности у детей. - Обсуждение понятий "безопасность" и "комфорт". Создание "безопасного уголка" в группе. -Игра "Найди безопасное место" с использованием игрушек. -домашняя работа по созданию "безопасного места" в доме. - Ритуал прощания «Прощание»		

1	2	3	4	5
		3. Занятие: "Дыхательные техники" - Ритуал приветствия «Волшебная палочка» - Научить детей техникам релаксации. -Обучение простым дыхательным упражнениям. - Игры на внимание и концентрацию. -Игра "Дышим как ветер" (имитация дыхания). - домашняя работа. практика дыхательных упражнений. - Ритуал прощания «Очень жаль нам расставаться»		
		4. Занятие: "Сказка о смелости" - Ритуал приветствия «Круг радости» - Развить уверенность и смелость у детей. - Чтение и обсуждение сказки о смелости. Ролевые игры на основе сказки. -Игра "Смелые герои" (игра в роли героев). -Индивидуальная домашняя работа по выявлению "страшных" ситуаций и их преодолению - Ритуал прощания «Подарок»		
		5. Занятие: "Игры на доверие" - Ритуал приветствия «Волшебный клубочек» -Укрепить доверие между детьми. -Игры на доверие "Слепой и поводырь". -Игра "Доверяй и следуй" (один ребенок ведет другого с закрытыми глазами). - Обсуждение важности доверия.		

1	2	3	4	5
		- домашняя работа. беседа о том, кому дети доверяют и почему. - Ритуал прощания «Эстафета дружбы»		
		6. Занятие: "Творим вместе" - Ритуал приветствия «Комплименты» - Развить навыки сотрудничества и командной работы. - Совместное создание поделок (например, "Дерево дружбы"). Обсуждение важности дружбы. - Игра "Командные задания" (выполнение заданий в группах). - Индивидуальная работа по выявлению друзей и обсуждение отношений. - Ритуал прощания «Круг друзей»		
		7. Занятие: "Путешествие в мир фантазий" - Ритуал приветствия «Эстафета дружбы» - Развить воображение и креативность. - Игры на развитие воображения "Что, если...". Создание фантастических историй. - Игра "Фантастические существа" (создание персонажей). - домашняя работа. работа по созданию "сказочного мира" для ребенка. - Ритуал прощания «Тепло рук и сердца»		
		8. Занятие: "Прощание с тревогой" - Ритуал приветствия «Пожелания»		

1	2	3	4	5
		- Закрепить полученные навыки. -Обсуждение того, что было полезным. -Создание "Книги о смелости". -Игра "Прощай, тревога!" (ритуал прощания с тревогой) "Круг благодарности" (обсуждение положительных моментов). -домашняя работа. беседа о том, как применять полученные навыки в жизни. - Ритуал прощания «Комплименты»		
		9. Занятие: "Сила дружбы" -Ритуал приветствия «Круг радости» - Укрепить дружеские связи. -Обсуждение важности дружбы. Игры на сплочение. -Игра "Дружеские круги" (обмен комплиментами). - домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению близких друзей. - Ритуал прощания «Скажи доброе словечко»		
		10. Занятие: "Мир вокруг нас" - Ритуал приветствия «Бабочка – ледышка» - Развить навыки наблюдения и осознания. - Прогулка на свежем воздухе, обсуждение окружающего мира. -Игра "Найди и назови" (поиск объектов на улице). - домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, что нравится в окружающем мире. - Ритуал прощания «Солнечные лучики»		

1	2	3	4	5
		11. Занятие: "Сказка о чувствах" - Ритуал приветствия «Веселые жители» - Научить детей выражать свои чувства. -Чтение сказки о чувствах, обсуждение. -Игра "Чувства в сказке" (обсуждение персонажей). - домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению собственных чувств. - Ритуал прощания «Тепло рук и сердец»		
		12. Занятие: "Творческое самовыражение" - Ритуал приветствия «Что за чудо-чудеса» - Развить креативность и самовыражение. -Арт-терапия: создание коллажей на тему "Я и мои чувства". -Игра "Творческая мастерская" (создание поделок). - домашняя работа Индивидуальная работа по обсуждению созданных работ. - Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»		
		13. Занятие: "Спокойствие и уверенность" - Ритуал приветствия «Собрались все дети в круг» - Научить детей сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. -Обучение техникам саморегуляции (упражнения на снятие мышечного напряжения).		

1	2	3	4	5
		-Игра "Спокойный остров" (создание спокойной атмосферы в коллективе). - домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, как справляться с тревогой. - Ритуал прощания «Спасибо скажем»		
		14. Занятие: "Секреты хорошего настроения" - Ритуал приветствия «Страна настроений» - Научить детей находить радость в мелочах. - Обсуждение того, что делает их счастливыми. - Игра "Счастливые моменты" (обмен положительными историями). - домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению источников радости. - Ритуал прощания «Встретимся опять»		
		15. Занятие: "Прощание с тревогой" - Ритуал приветствия «Чудесный колокольчик» - Закрепить навыки прощания с тревогой. -Обсуждение изменений, произошедших за время занятий. -Игра "Прощай, тревога!" (ритуал прощания с тревогой). - Индивидуальная беседа о том, как применять полученные навыки в жизни. - Ритуал прощания «От сердца к сердцу»		
		16. Занятие: "Праздник дружбы и смелости" - Ритуал приветствия		

1	2	3	4	5
		«Хорошее настроение»- Подвести итоги программы, отпраздновать достижения. -Игра "Дружеский круг" (обмен комплиментами и наградами). - Игра «Зеркало» - домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, что было полезным и чему научились. - Ритуал прощания «Хорошие новости»		
Рефлексивный этап				
«Арт-терапия как путь к гармонии»	Организация и проведение совместного мероприятия	Совместное игровое занятие для детей и их родителей. «В стране гармонии» - Ритуал приветствия «Комплименты» - Упражнение «Зеркало» - Арт-терапия: рисование руками картин по музыку - Ритуал прощания «Круг друзей»	Педагог Родители Дети	2 дня

Комплекс психолого-педагогических мероприятий реализовывался в течение 9 недель. Занятия проводились во второй половине дня в подгруппах. Итоговое занятие предполагало совместное участие родителей и детей. Разработанный комплекс психолого-педагогического мероприятия представлен в Приложении Е.

2.4 Оценка эффективности проведенной работы по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей

С целью оценки эффективности проведенной психолого-педагогической работы по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей был проведен контрольный эксперимент.

Исследование проводилось с группой детей из неполных семей, с использованием диагностических методик, которые были также использованы на первом этапе исследования констатирующего эксперимента.

Результаты исследования индекса тревожности опросника Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» отображены в рисунке 9 и рисунке 10.

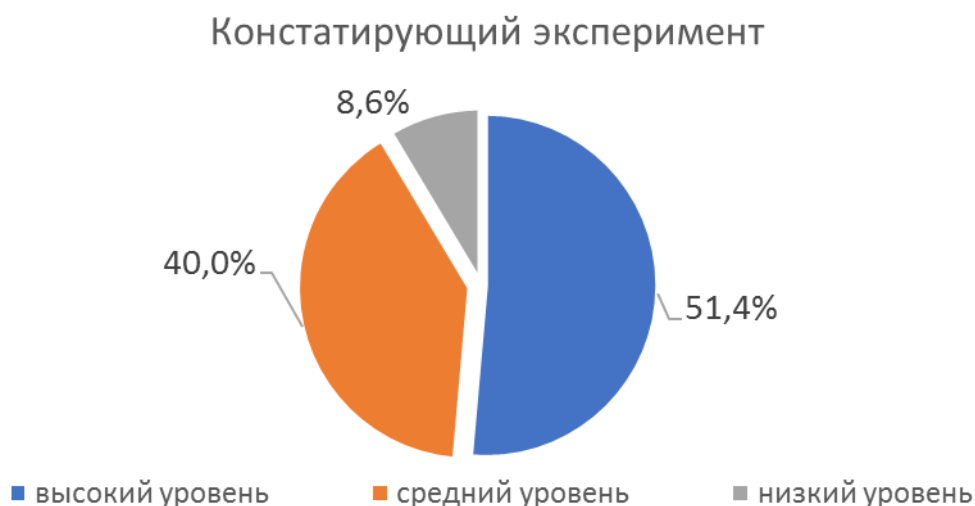


Рисунок 9. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей по индексу тревожности до реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий (опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)



Рисунок 10. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей по индексу тревожности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий (опросник Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Рассмотрев результаты констатирующего и контрольного эксперимента, мы делаем вывод, что показатели улучшились после проведения психолого-педагогического комплекса мероприятий. У детей данной возрастной группы уменьшилось количество признаков невротического характера в поведении, которые рассматривались для оценивания индекса тревожности в рамках опросника. Процент детей, имеющих средний индекс тревожности, увеличился на 48,6% (что является нормой для данной возрастной группы); процент высокого индекса тревожности уменьшился на 45,7%, а количество детей с низким индексом уменьшилось на 2,9%.

Полученные данные говорят нам о том, что разработанный комплекс мероприятий способствовал снижению индекса тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, так как уменьшилось количество детей с высоким и низким индексом тревожности, которые не соответствуют возрастной норме. Следовательно, у детей уменьшилось проявление привычек невротического характера в поведении, которые рассматривает опросник как признаки тревожности.

Анализируя статистические данные с помощью теста МакНемара, мы разделили результаты на 2 типа для бинарной системы. Высокий и низкий индекс – это «не соответствует норме», средний – «соответствует норме». Это стало возможным, так как средний индекс тревожности является возрастной нормой развития у детей старшего дошкольного возраста. Результаты статистического анализа показали, что комплекс мероприятий имеет эффект при уровне значимости ($p < 0,001$), где значение критерия χ^2 МакНемара равно (17.000). Это означает что результаты, полученные после проведения комплекса мероприятий по снижению тревожности, показывают эффективное положительное влияние, что доказывает статистический анализ данных. Результаты статистического анализа данных представлены в Приложении Ж.

Представим данные исследования констатирующего и контрольного эксперимента уровня тревожности (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена) «до»

и «после» проведения психолого-педагогического комплекса мероприятий на рисунке 11 и рисунке 12.

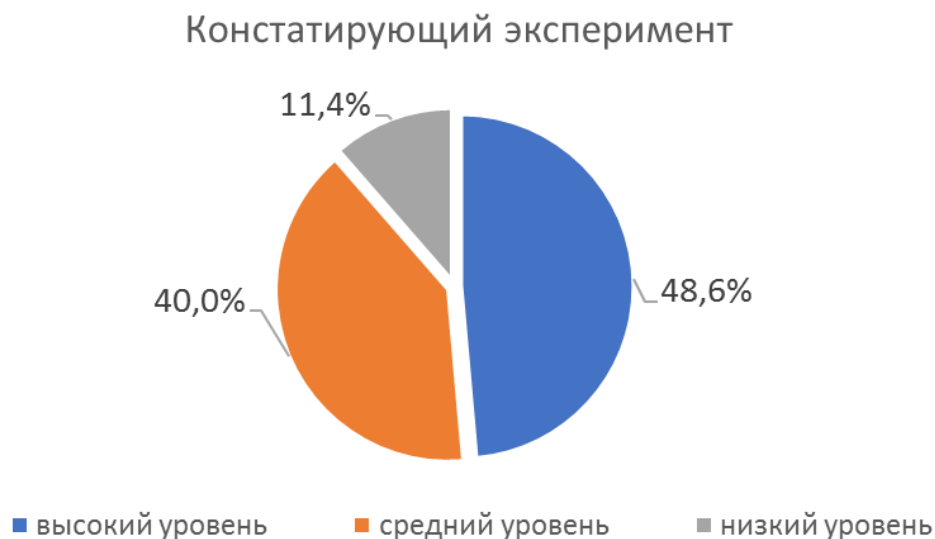


Рисунок 11. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей по уровню тревожности до реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий (тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)



Рисунок 12. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей по уровню тревожности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий (тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Проанализировав данные, можно сказать, что результаты также показывают положительный рост среднего уровня тревожности (норма развития), а низкий и высокий уровень у детей значительно уменьшается (не норма развития). Рассмотрим: количество детей со средним норматипичным

уровнем тревожности выросло на 45,7%, количество с низким уровнем уменьшилось на 6,7%, а с высоким уровнем уменьшилось на 40%, что является положительным изменением. Таким образом мы подтверждаем эффективность разработанного комплекса.

Представим статистические данные, доказывающие эффективность проделанной работы по результатам теста МакНемара. Мы также разделили результаты на 2 типа для бинарной системы теста. Высокий и низкий уровень – это «не соответствует норме», средний – «соответствует норме». Это стало возможным, так как средний уровень тревожности является возрастной нормой развития у детей старшего дошкольного возраста. Результаты статистического анализа показали, что комплекс мероприятий, при уровне значимости ($p < 0,001$), эффективен, где значение критерия χ^2 МакНемара равно (16.000). Это означает что результаты, полученные после проведения комплекса мероприятий по снижению тревожности, говорят об эффективном положительном влиянии, что доказывает статистический анализ данных.

Рассмотрим результаты констатирующего и контрольного эксперимента по методике (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена), в которой рассматривали частоту негативных выборов эмоций в сюжетах, отображающих отношения на картинках, предложенных методикой (рисунок 13).

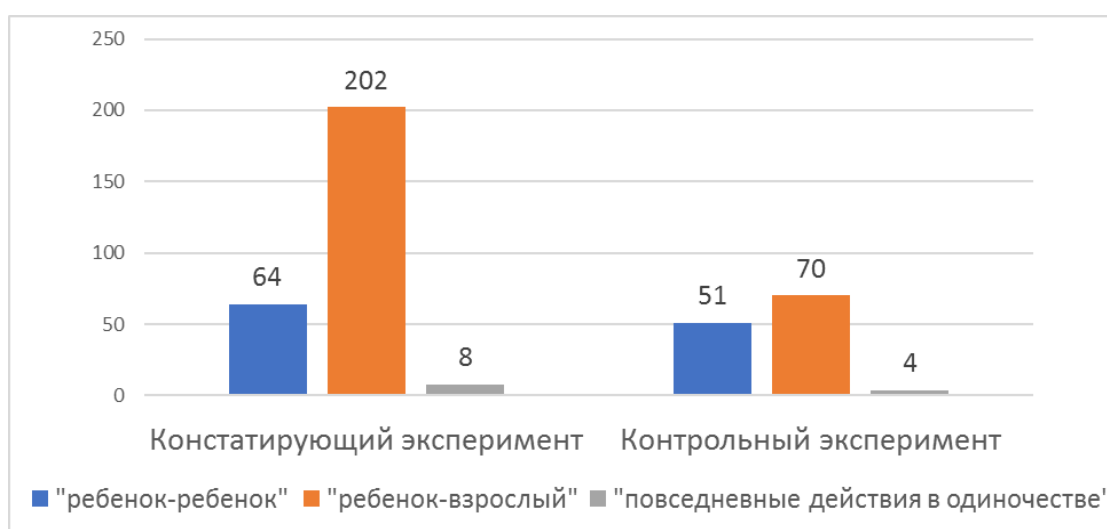


Рисунок 13. Распределение показателей частоты выборов негативных эмоций в сюжетах до и после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амен)

Данные распределения частоты выборов негативных эмоций в сюжетах констатирующего и контрольного эксперимента можно рассмотреть подробнее в таблице 11, в которой наглядно видно прирост выборов позитивных эмоций в контрольном эксперименте, по сравнению с констатирующим экспериментом, где значительно выше количество выборов негативных эмоций.

Таблица 11

Распределение количества позитивных и негативных выборов эмоций детей старшего дошкольного возраста в ситуациях отношений на картинках (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена)

Тип отношений	Констатирующий этап		Контрольный этап		всего
	Негативны е выборы	Позитивны е выборы	Негативны е выборы	Позитивны е выборы	
ребенок-ребенок	64	111	51	124	175
ребенок-взрослый	202	8	70	140	210
повседневные действия в одиночестве	8	97	4	101	105
всего	274	216	125	365	490

В рамках методики мы рассматривали группы отношений «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый», «повседневные действия в одиночестве». Каждые отношения рассмотрим отдельно и по результатам статистики, узнаем, на сколько значимы изменения частоты выборов детьми определенных отношений. Выборы негативных эмоций в ситуациях отношений «ребенок-ребенок» уменьшилось на 13 выборов, «ребенок-взрослый» уменьшилось на целых 132 выбора негативных эмоций, и выборы в ситуации «повседневные действия в одиночестве» уменьшилось на 4. Из этого следует вывод о том, что дети меньше выбирают негативные эмоции в ситуациях отношений. По результатам статистических данных теста МакНемара, показали:

— Снижение частоты признака статистически значимо, $p=0.002$ в ситуациях отношений «ребенок-ребенок» при значении критерия (9.941);

— Снижение частоты признака статистически значимо, $p < 0,001$ в ситуациях отношений «ребенок-взрослый» при значении критерия (128.118);

— Снижение частоты признака статистически значимо, $p = 0.046$ в ситуациях отношений «повседневные действия в одиночестве» при значении критерия (4.000).

По результатам анализа мы видим, что выраженное проявление негативных отношений ребенка и взрослого снизилось, а также ребенка со сверстниками. Дети больше выбирают позитивные эмоции при диагностике тревожности по карточкам предложенных ситуаций (тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена). Таким образом подтверждается эффективность комплекса психолого-педагогических мероприятий, так как мы видим снижение негативных выборов эмоций во всех отношениях.

Рассмотрим данные исследования выраженности степени психического состояния по методике «Паровозик» С.В. Валиева. Сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента, можно сказать, что показатель положительного психического состояния значительно вырос.

Представим данные наглядно на рисунке 14.

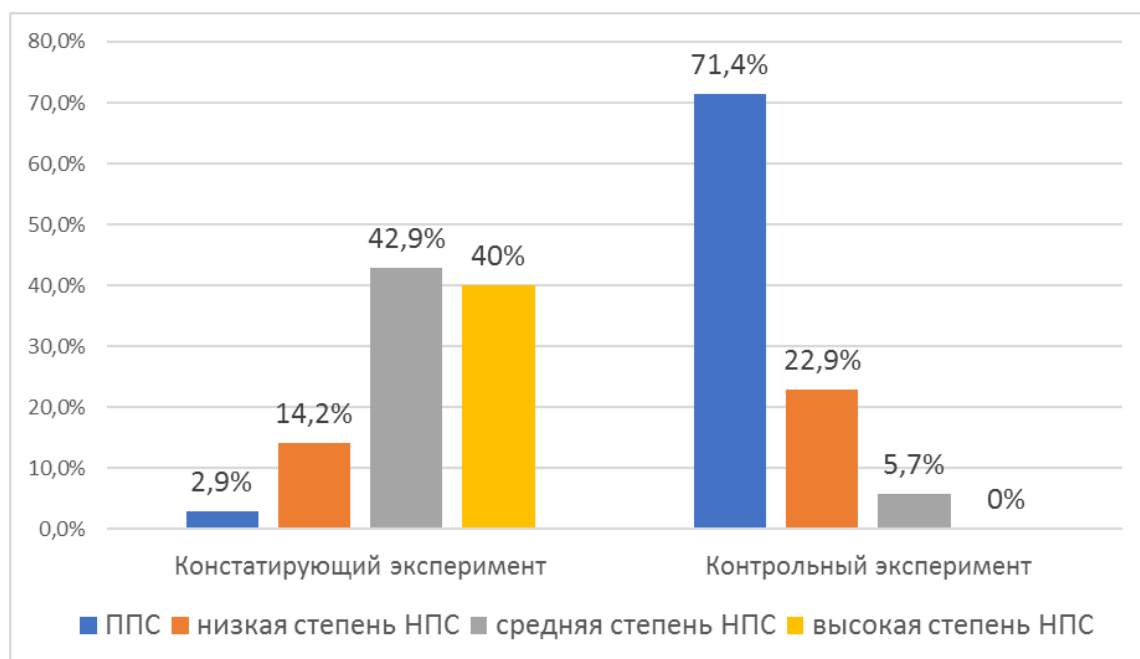


Рисунок 14. Выраженность показателей степени психического состояния детей старшего дошкольного возраста до и после комплекса психолого-педагогических мероприятий (методика «Паровозик» С.В. Валиева)

После проведения комплекса мероприятий у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, показатель положительного психического состояния вырос на 68,5%, высокая степень негативного психического состояния у детей после комплекса мероприятий отсутствует (0%), количество средней степени негативного психического состояния уменьшилось на 37,2%, и дети, у которых отслеживалась высокая степень и средняя, теперь имеют низкую степень негативного психического состояния процент которой увеличился лишь на 8,7%.

Таким образом мы видим, что у большинства детей психическое состояние улучшилось, что приводит к выводу о эффективности разработанного комплекса психолого-педагогических мероприятий.

Статистический анализ подтверждает наши выводы. По его результатам, используя тест МакНемара, мы выяснили, что снижение частоты проявлений признака статистически значимо, $p < 0,001$. Значение критерия равно (24.000)

Рассмотрим результаты исследования подверженности страхам детей старшего дошкольного возраста из неполных семей по методике (опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»). Представим результаты наглядно на рисунке 15.

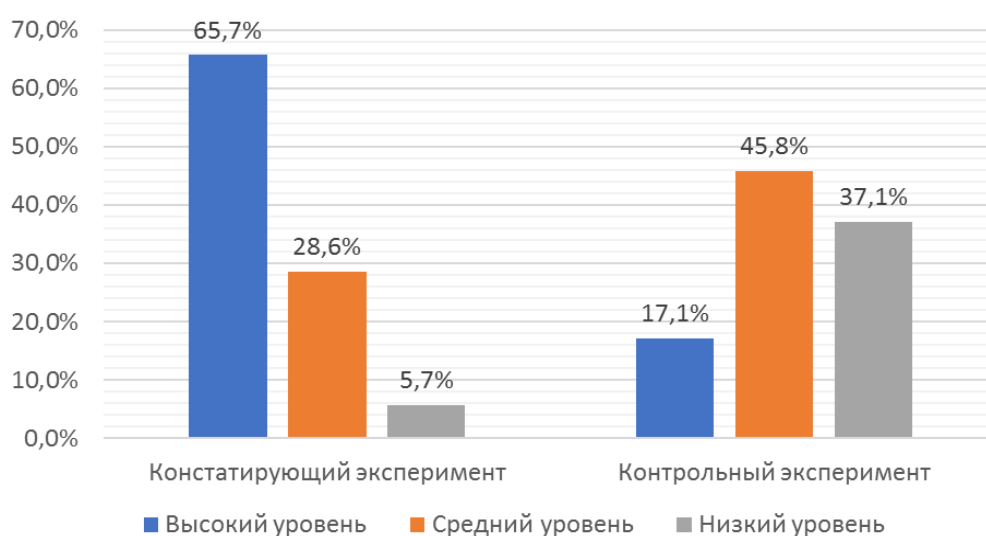


Рисунок 15. Выраженность подверженности страхам детей старшего дошкольного возраста до и после комплекса психолого-педагогических мероприятий (опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»)

По результатам исследования уровень подверженности страхам значительно уменьшился. Дети стали меньше проявлять страхов по незначительным поводам и высокий уровень контрастирующего эксперимента уменьшился после проведения комплекса мероприятий на 48,6%, что говорит об эффективности разработанного комплекса мероприятий. Количество детей с низким уровнем подверженности увеличилось на 31,4%, также количество детей среднего уровня подверженности страхам увеличилось на 17,2%. Проводя статистический анализ данных методом критерия Вилкоксона, мы выяснили, что результаты, полученные до и после проведения комплекса мероприятий, статистически значительно различаются и подтверждают эффективность разработанного психолого-педагогического комплекса мероприятий по снижению проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

Таким образом, рассмотрев и проанализировав все данные по данным исследования проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, можно сказать, что показатели понизились благодаря организованному и проведенному комплексу психолого-педагогических мероприятий по снижению проявлений тревожности.

Выводы по главе 2

Для изучения особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей было проведено эмпирическое исследование с использованием диагностических методик:

1. Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко;
2. «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен;
3. Методика «Паровозик» С.В. Велиева;
4. Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам».

Данные методики изучали особенности проявлений тревожности, которые мы выделили: преобладание высокого уровня тревожности; проявление негативных эмоций в отношениях ребенка со взрослым; выраженная степень проявления негативного психического состояния у детей; выраженная подверженность страхам; проявление в поведении привычек невротического характера.

С помощью опросника Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко было выявлено: высокий индекс тревожности, отражающий повышенное проявление в поведении детей привычек невротического характера, которые рассматривает методика, значительно высок у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, что составляет – 51,4%. Средний индекс при этом является нормой развития и составляет – 40%, а низкий не являющийся нормой у 8,6% детей. У детей из полных семей в свою очередь низкий индекс тревожности – 14,3%, высокий индекс всего у 11,4% детей и средний у 74,3% исследуемой группы детей.

Это говорит о том, что дети из неполных чаще подвержены проявлению в поведении привычек невротического характера и им необходима своевременное психолого-педагогическое сопровождение.

С помощью методики «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен выяснили, что: в неполных семьях у детей преобладает высокий уровень тревожности – 48,6%, низкий у 11,4% и средний уровень (являющийся возрастной нормой) – 40%, в то же время у детей из полных семей у большинства уровень тревожности соответствует норме. Средний уровень – 74,3%, низкий уровень у 11,4% и высокий у 14,3%.

Из этого можно сделать вывод, что у детей из неполных семей уровень тревожности на много выше, чем у детей из полных семей, что обязывает своевременно диагностировать и сопровождать профилактическими мероприятиями предотвращающих развитие тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей.

По методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен мы также выяснили, что у детей из неполных семей преобладают негативные эмоции в отношениях со взрослыми, а в неполных семьях преобладают негативные эмоции в отношениях со сверстниками. Это говорит о необходимости помогать ребенку адаптироваться к ситуациям и учить принимать обстоятельства. Детям из неполных семей важно уделять достаточно внимания со стороны взрослых близких, чтобы своевременно оказать помощь, поддержать в трудный и не понятный для ребенка период.

По методике «Паровозик» С.В. Велиева мы рассматривали степень психического состояния у детей, результаты которой показали, что в неполных семьях степень негативного психического состояния на много выше, чем у детей из полных семей. Дети, проживающие в неполных семьях, сталкиваются с разного рода трудностями, которые накладывают свой отпечаток на их психическом состоянии. В этом и появляется необходимость психолого-педагогического сопровождения ребенка и своевременно оказанная помощь адаптации к изменениям в семейной структуре.

С помощью методики А.И. Захарова, мы выяснили подверженность страхам детей старшего дошкольного возраста. Стало известно, что дети из неполных семей наиболее подвержены страхам, чем дети из полных семей. Высокий уровень подверженности страхам у детей из неполных семей составляет 65,7%, средний уровень – 28,6% и низкий всего 5,7%. В свою очередь в полных семьях у детей всего 17,1% детей имеют высокий уровень, 25,7% низкий и 57,2% средний уровень подверженности страхам. Это говорит о том, что дети в неполных семьях больше подвержены страхам из-за семейной ситуации. Дети боятся принимать решения и совершать ошибки, испытывают страх перед будущим, боятся одиночества, быть брошенным.

Для снижения особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей, нами был разработан комплекс психолого-педагогических мероприятий построенных на организации совместных занятий с использованием техник арт-терапии, игровой

деятельности и упражнений. Он включает в себя организационный этап, в который входит собрание для просвещения родителей в теме тревожности детей и обогащение предметно-пространственной среды уголком спокойствия. На практическом этапе организуется и проводится комплекс занятий с детьми, включающих игры, упражнения и техники арт-терапии, а также собрание семинар для родителей на тему снятия тревожности у детей. Рефлексивный этап включает совместное мероприятие детей и их родителей, в котором используются техники арт-терапии, способствующие снижению проявлений тревожности.

Результаты контрольного эксперимента показали, что после реализации разработанного нами комплекса психолого-педагогических мероприятий, у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей наблюдается снижение особенности проявлений тревожности, что подтверждает ее эффективность

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снижение особенности проявлений тревожности детей старшего дошкольного возраста из неполных семей является важнейшей задачей в развитии психоэмоциональной сферы детей.

Исследования показали своевременная профилактика тревожности детей данной возрастной группы будет способствовать гармоничному развитию психики и личности. Неполные семьи наиболее подвержены появлению тревожности у детей старшего дошкольного возраста в силу не только сензитивности развития, но и появлению ситуаций в системе семьи, ведущих к неблагополучию. Поэтому важно организовать своевременный контроль и сопровождение таких детей и семей.

Исходя из поставленных задач, в ходе работы нам удалось:

- изучить теоретические аспекты проблемы проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- теоретически обосновать специфику неполных семей и взаимосвязь с эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста;
- эмпирическим путем выявить особенности проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей;
- разработать комплекс психолого-педагогических мероприятий по снижению уровня проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в неполных семьях;
- провести практическую апробацию разработанного комплекса мероприятий и оценить его эффективность.

Решение указанных задач позволило нам подтвердить поставленную гипотезу о том, что снижение проявлений тревожности будет эффективным если:

У детей старшего дошкольного возраста из неполных семей высокий уровень тревожности и выражены такие особенности ее проявлений как:

- преимущественное проявление тревожности в отношении «ребенок-взрослый»;
- выраженная степень проявления негативного психического состояния;
- проявление поведенческих привычек невротического характера;
- выраженный уровень подверженности страхам.

Уровень тревожности будет снижаться при условии реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на работу с особенностями проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста из неполных семей посредством арт-терапии, упражнений, игровых занятий и вовлечения родителей в совместную деятельность с ребенком.

Цель работы была достигнута благодаря правильно поставленным и выполненным задачам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акулина М.В., Терехина С.А. Особенности восприятия детско-родительских отношений у детей старшего дошкольного возраста в условиях развода в семье // Психология и право. 2012. Т. 2, № 2. С. 1-14. URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52027 (дата обращения: 16.12.2023)
2. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал. 2020. № 4. С. 111.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: Когито-Центр. 2008. 240 с.
4. Ахмедова Э.М., Шумаева М. В. Образ родителей у детей старшего дошкольного возраста // Вестник Московской международной академии. 2023. № 1. С. 47–51. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-roditeley-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.11.2023)
5. Барышникова Е.В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т 8. №4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/47PSMN420.pdf> (дата обращения: 07.05.2024).
6. Белоусова А.К. Возрастная психология: учебник. М.: Феникс, 2012. 591 с.
7. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 282 с.
8. Битнер А.Д. Страхи дошкольников // Научные достижения и открытия современной молодежи: сборник статей победителей международной научно-практической конференции. 2017. № 9. С. 1033.
9. Бодалев А.А. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1988. 188 с.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 467 с.
11. Велиева С.В. Типичные психические состояния дошкольников: учебное пособие // Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т. 2014. – 134 с.

12. Вербианова О.М., Груздева О.В. Психология ребенка: младенчество, ранний и дошкольный возраст // учебное пособие; Краснояр. гос. пед ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. 140 с
13. Вознюк В.Д. Исследование страхов у дошкольников с помощью проективных методик // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2021. №5(56) URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/6May2021/ISSLEDOVANIE%20STRAHOV%20U%20DOSHKOLNIKOV%20S%20POMOSH%20PROEKTIVNYH%20METODIK.pdf (дата обращения: 06.04.2024).
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология М.: Москва, 1996. 544 с.
15. Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: Изд-во МГУ, 1976. 150 с.
16. Горянина В.А. Психология общения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Издательский центр «Академия». 2002. 416 с.
17. Дубкова Е.И., Лазновская Г.Ю Психоэмоциональное состояние ребенка в неполной семье // Юный ученый. 2024. № 5 (79). С. 238-240. URL: <https://moluch.ru/young/archive/79/4397/> (дата обращения: 05.12.2024).
18. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. М.: Санкт-Петербург: Речь, 201. 320 с.
19. Зинченко Е.В. Изобразительное творчество личности как основа диагностико-коррекционной работы психолога // Северо-Кавказский психологический вестник. Ростов на Дону: ЮФУ, 2008. №6/4. С. 49 - 53.
20. Иванникова А. Исследование тревожности: начало // Тревожность как черта современного времени URL: <https://deziiign.com/books/book/78adb4f2dcb24021812d429dad9c9aec> (дата обращения: 10.11.2023)
21. Ивахова С. В. Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 578-580. URL: <https://moluch.ru/archive/149/42093/> (дата обращения: 07.03.2025).

22. Игнатенко Г.В. Исследование феномена тревожности в работах зарубежных и отечественных ученых // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 1 (49). С. 190-197.
23. Изард К.Э. Психология эмоций.: пер. с англ. СПб.: Изд-во «Питер», 1999.-464 с.
24. Кирьянова О.Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста // Психология в России и за рубежом: материалы международной научной конференции. 2018. № 7. С. 19.
25. Клишевская Н.А. Детские страхи: как помочь ребенку? // Пособие для родителей и специалистов. Минск, 2020. – 39 с. URL: https://nacedu.by/assets/files/broshyura_detskie-strahiszhatyj.pdf (дата обращения: 29.01.2024)
26. Кондрашова С.А. исследование ситуативной тревожности детей 5–6 лет // Издательский дом «Среда». URL: <https://phsreda.com/e-articles/10358/Action10358-102346.pdf> (дата обращения: 23.11.2024)
27. Косачева Е.В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2021. № 10 (352). С. 162-164. URL: <https://moluch.ru/archive/352/78990/> (дата обращения: 14.02.2025)
28. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. — СПб.: Речь, 2006.
29. Кочетова Ю.А. Страхи современных дошкольников и их связь с особенностями детско-родительских отношений // Психологическая наука и образование. 2012. Т. 17, № 3. С. 77–87 URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2012_n3/54317 (дата обращения: 10.11.2023)
30. Крейг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб: Питер. 2019. 940 с
31. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок // Санкт Петербург: Речь, 2011. – 169 с.
32. Литвиненко Н. В., Гасилина М. А. Тревожность и агрессия как показатели проявлений дезадаптации детей 6-7 лет к образовательной среде

дошкольной организации // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. №3.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-agressiya-kak-pokazateli-proyavleniy-dezadaptatsii-detey-6-7-let-k-obrazovatelnoy-srede-doshkolnoy-organizatsii> (дата обращения: 30.02.2023).

33. Ловкова Т.В. Арт-методы в коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста ("бережливое обучение") // Современные подходы к управлению на основе принципов бережливого производства. 2016. С. 73-77.

34. Матвеева Т. Социальные и психологические последствия разводов родителей для старшего дошкольного возраста / Развитие личности. 2023. №2.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-i-psihologicheskie-posledstviya-razvodov-roditeley-dlya-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 08.03.2025).

35. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е изд., расширенное // АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.

36. Мисунов С.Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. №2 (35).
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 08.03.2025).

37. Мокаева М.А., Керженцева А.В. Социально-психологическая обусловленность детских страхов и тревожности // Начальная школа. 2019. № 5. С. 23-24.

38. Мысина Ю.Н. Предупреждение школьной тревожности дошкольников // Вестник Московского информационно-технологического университета Московского архитектурно-строительного института. 2019. №1.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preduprezhdenieskolnoy-trevozhnosti-doshkolnikov> (дата обращения: 05.08.2024).

39. Неймер Ю.Л. Психологический словарь М.: Ростов на Дону: Феникс. 2003. 640 с.

40. Немов Р.С. Психология. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
41. Неполная семья. Семья как социальный институт и проблемы маргинализации населения // Большая Российская энциклопедия, 1998. С.13-15
42. Никонова С.Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников // Концепт. 2015. №S1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-trevozhnosti-u-starshih-doshkolnikov> (дата обращения: 06.04.2024).
43. Оганесова Н.Л. Понятие тревожности и ее проявления у детей старшего дошкольного возраста // Кубанский государственный университет URL: http://univers-plus.ru/files/1/1/2/1125/Na%20peresech_2022_1/76_Оганесова_Понятие%20тревожности.pdf (дата обращения: 06.04.2024).
44. Первушина О.Н. Общая психология: Методические указания Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2018. 122 с
45. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения // Техники игровой психокоррекции. Москва: Владос, 2010. 128 с.
46. Прихожан А.М. «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст»: Питер. СПб. 2009 URL: <https://www.litres.ru/book/anna-prihozhan/psihologiya-trevozhnosti-doshkolnyy-i-shkolnyy-vozrast-3935305/> (дата обращения: 15.10.2023)
47. Птанская А.А. Способы коррекции детских страхов // Научные исследования в современном мире. Санкт-Петербург, 2022. С. 42-44. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49310655_41347787.pdf (дата обращения: 20.10.2024)
48. Разумова Е.М., Сгонник Л.В. Арт-терапия как средство коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста // Аллея науки. 2018. Т. 1, №11 (27). С. 880-885. URL: https://www.alley-science.ru/domains_data/files/06Oktober2018/ART-

[TERAPIYa%20KAK%20SREDSTVO%20SNIZhENIYa%20TREVOZhNOSTI.pdf](#) (дата обращения: 25.10.2023)

49. Ремеева А.Ф., Колотова Ю.З. Специфика страхов детей из неблагополучных семей и их коррекция // Психология и право. 2(2). Статья 8. URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52052 (дата обращения: 03.11.2024)

50. Ростовская Т.К., Кучмаева О.В. Семья в системе социальных институтов общества // Учебное издание. 2-е изд., Москва. Юрайт. 2019. 299 с URL: <https://испи.рф/wp-content/uploads/2020/12/Пособие-Ростовская-Кучмаева-Семья.-2019.pdf> (дата обращения: 20.11.2024)

51. Савва Л. И. Особенности тревожности и страхов у детей среднего дошкольного возраста из полных и неполных семей // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. №6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN622.pdf> (дата обращения: 04.04.2025).

52. Сафаралиева Р.А. Исследование особенностей влияния семьи на самооценку детей старшего дошкольного возраста: практические результаты // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2023. Том 9. URL: <https://rrpedagogy.ru/journal/article/3007/> (дата обращения: 12.10.2024)

53. Селиванова О.В., Коробкова Н.Ю. неполные семьи в регионах России: масштабы и социально-экономические характеристики // Социально-трудовые исследования. 2024. №1 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nepolnye-semi-v-regionah-rossii-masshtaby-i-sotsialno-ekonomicheskie-harakteristiki> (дата обращения: 02.05.2025).

54. Сластенин В., Исаев И., Шиянов Е. Педагогика URL: http://www.krotov.info/lib_sec/shso/71_slas2.html/ (дата обращения 17.12.2024)

55. Степанов С.С. Беспокойство – его причины и следствия // Школьный психология. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200400802> (дата обращения: 19.12.2023)

56. Тимофеева О.А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2017. №11 (24). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-trevozhnosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 08.05.2024).

57. Трошина Е.О. Детские страхи и их коррекция // Структурная модернизация науки как основа устойчивого развития общества. Стерлитамак: АМИ, 2023. С. 50-54 URL: <https://ami.im/sbornik/MNPK-461.pdf#page=50> (дата обращения: 20.10.2024)

58. Уварова М.С., Шешукова Н.Н. Особенности детей дошкольного возраста, воспитывающихся в полных и неполных семьях // Вестник магистратуры. 2016. №5-2 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-trevozhnosti-detey-doshkolnogo-vozrasta-vospityvayushchiesya-v-polnyh-i-nepolnyh-semyah> (дата обращения: 08.05.2024)

59. Филиппов С. А. Понятие «Семья» по российскому законодательству // Вестник СГЮА. 2016. №3 (110). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-semya-po-rossiyskomu-zakonodatelstvu> (дата обращения: 31.05.2024).

60. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». – М.: АзбукКлассика, 2021. 192 с.

61. Харламова Г.Б. Тревожный ребенок: как помочь дошкольнику управлять своим поведением // Экономика, культура и гуманитарные ценности в современном мире. 2025. С. 97-103. URL: <https://apni.ru/article/11850-trevozhnyj-rebenok-kak-pomoch-doshkolniku-upravlyat-svoim-povedeniem> (дата обращения: 23.11.2024)

62. Цветкова Н.А., Покровская С.В. Особенности характеристик семейного воспитания в неполных семьях // Социология. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-harakteristik-semeynogo-vospitaniya-v-nepolnyh-semyah> (дата обращения: 08.03.2024).

63. Шумская О. Что делать с детскими страхами и почему они возникают? // Дефектология Проф. Москва, 2021. URL:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/chto_delat_s_detskimi_straxami_i_pochem_u_oni_voznikayut/?ysclid=lkarjwyxrl991510241 (дата обращения: 20.10.2024)

64. Эльконин Д. Б. Психология развития // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. Москва, 2001. – 143 с.

65. Aicardi J. Diseases of the Nervous System in Childhood. – Cambridge University Press. 2007. 966 p.

66. Freud Sigmund Hemmung, Simptom und Angst // Psychoanalysis. Publisher Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 1926 URL: <https://www.psychanalyse.lu/Freud/FreudHSA.pdf> (дата обращения: 16.12.2023)

67. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. – NY: Springer Publishing Company, 2006. – 360 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник на определение уровня тревожности у детей

Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко

Опросник предназначен для определения уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста путем опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей и сопоставления их ответов.

Процедура проведения:

Родителям (воспитателю/педагогу) предлагается ответить на 20 вопросов-утверждений. Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитывается итоговая сумма баллов, на основании чего делается вывод об уровне тревожности ребёнка (чем больше итоговая сумма, тем выше уровень тревожности ребёнка).

Интерпретация:

Высокий уровень тревожности — 15 - 20 баллов;

Средний уровень тревожности — 7 - 14 баллов;

Низкий уровень тревожности — 1 - 6 баллов.

Опросник:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Цель методики: определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5х11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\%}{14}$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ результатов

1. Качественный анализ данных позволяет определить особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Высокий уровень тревожности (ИТ) свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребёнка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяет судить об особенностях взаимоотношений ребёнка со сверстниками и взрослыми. При интерпретации данных тревожность, испытываемая ребёнком в той или иной ситуации, рассматривается как проявление его отрицательного эмоционального опыта в этой или аналогичной ситуации. Высоким уровнем тревожности с большой долей вероятности могут обладать дети, делающие отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве) и 14 (Еда в одиночестве).

2. Для уточнения источника тревожности ситуации, моделируемые на рисунках, можно разделить по типу межличностных отношений. Так, ситуации на рисунках 1, 3, 5, 10 и 12 моделируют взаимоотношения между детьми (ребёнок — ребёнок). Ситуации на рисунках 2, 6, 8, 9, 11 и 13 моделируют взаимоотношения между ребёнком и взрослыми (ребёнок — взрослый). Ситуации на рисунках 4, 7 и 14 моделируют повседневную

деятельность ребёнка, которую он совершает один. Ситуация на рисунке 6 (Укладывание спать в одиночестве) с большим основанием может быть отнесена к ситуациям типа «ребёнок — взрослый». Таким образом, помимо общего вывода об уровне тревожности испытуемого экспериментатор формулирует предположение о том, какие именно отношения являются для ребёнка источником тревожности – детско-родительские (негативный выбор в ситуациях №№ 2, 8, 13) или отношения с другими детьми (ситуации №№ 1, 3, 5, 10,12).

3. Следующий уровень анализа предполагает интерпретацию выборов ребёнка в зависимости от того, какая ситуация связана с негативным опытом. Так, тревогу могут вызывать ситуации, связанные со страхом агрессии, с ревностью к сиблингам, со страхом наказания или нарушенными отношениями с родителями и сверстниками. Необходимо учитывать также, что при выборе лица на дополнительном изображении ребёнок может идентифицировать себя с прорисованным героем (например, с агрессором). Для исключения ошибочной интерпретации экспериментатору следует уточнить у испытуемого, кем бы тот был на рисунке, если бы оказался там.

Анализ выборов ребёнка в различных ситуациях позволяет сформулировать предположение о конкретных источниках его тревоги. Таким образом, качественный анализ результатов должен содержать информацию об общем уровне тревожности, предполагаемых источниках тревоги в межличностных отношениях ребёнка и указания на возможные причины травматизации. Также при формулировке выводов необходимо учитывать эмоциональное состояние ребёнка на момент обследования, его комментарии и объяснения своего выбора. Эта информация необходима для прояснения причин тревожности и избегания необъективных выводов.

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14

(«Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения, ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

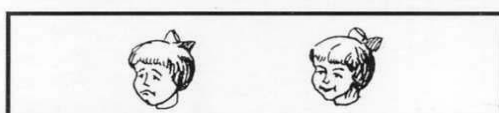
Стимульный материал к тесту тревожности. Рисунки для девочек.

(Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

1



2



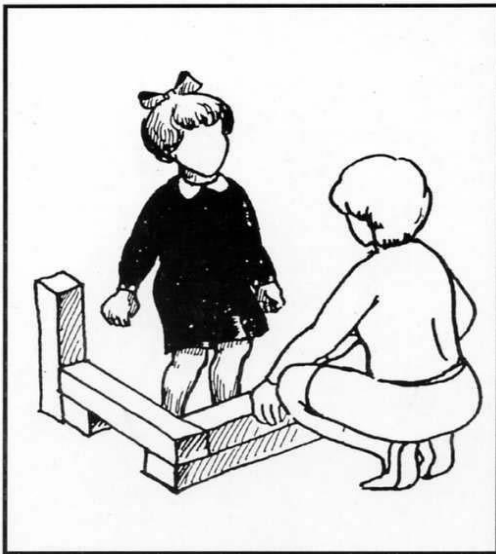
3



4



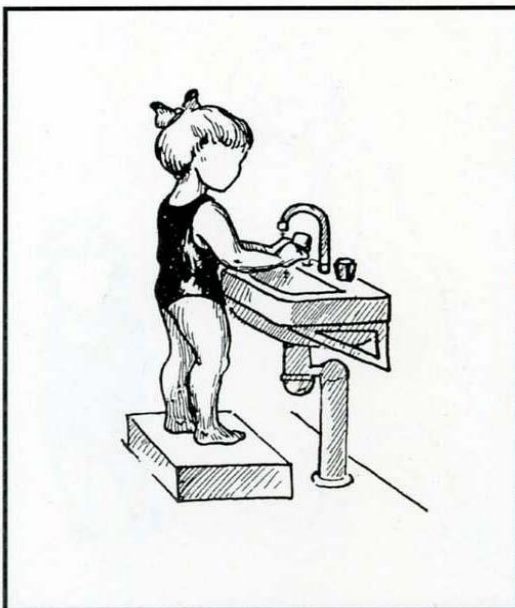
5



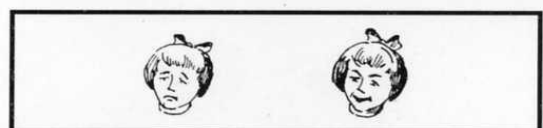
6



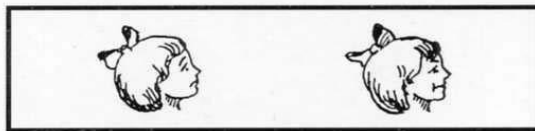
7



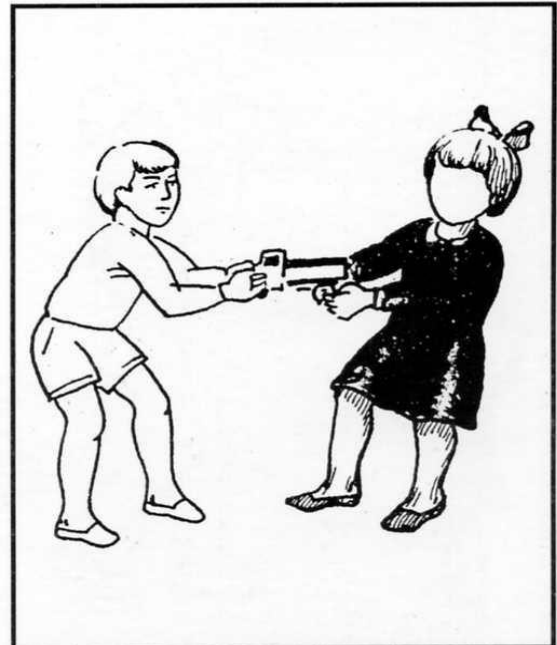
8



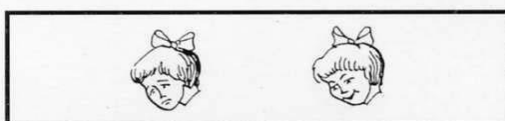
9



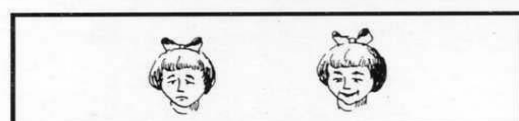
10



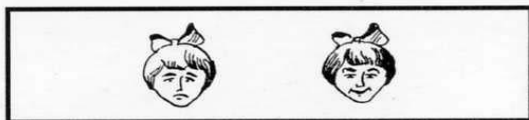
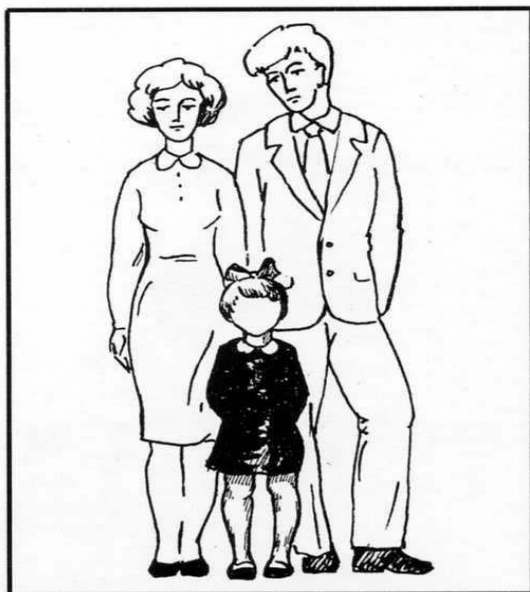
11



12



13



14

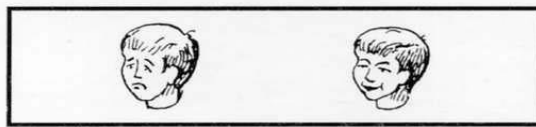


Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.

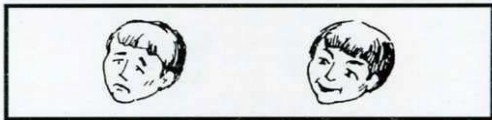
1



2



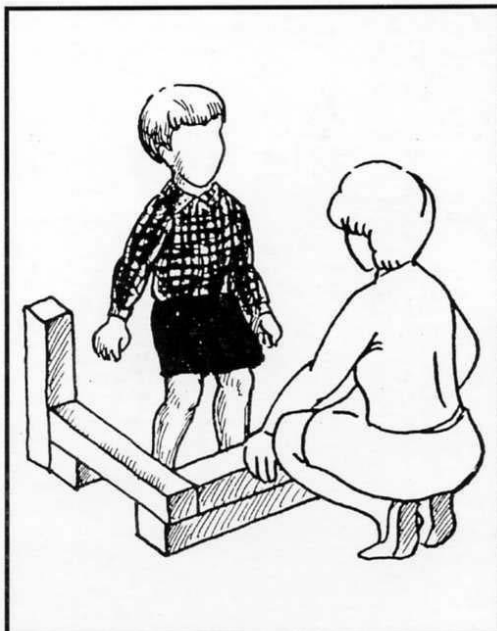
3



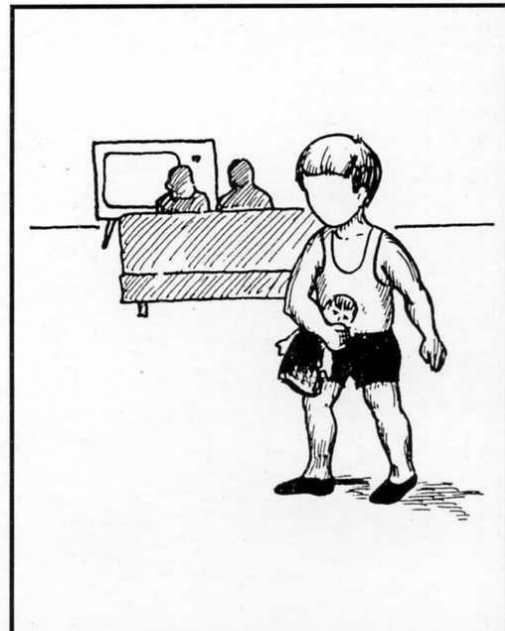
4



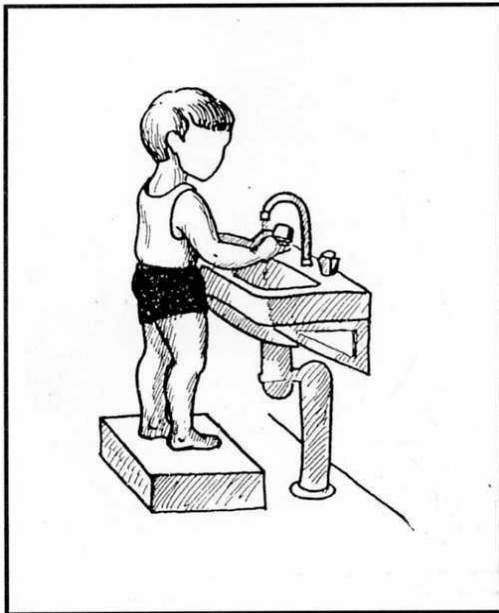
5



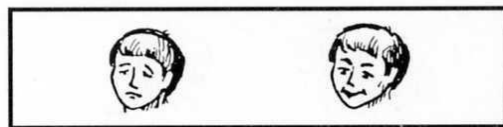
6



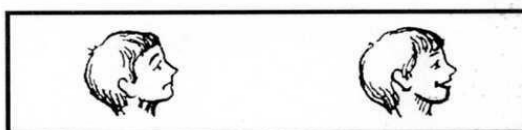
7



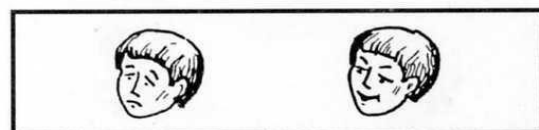
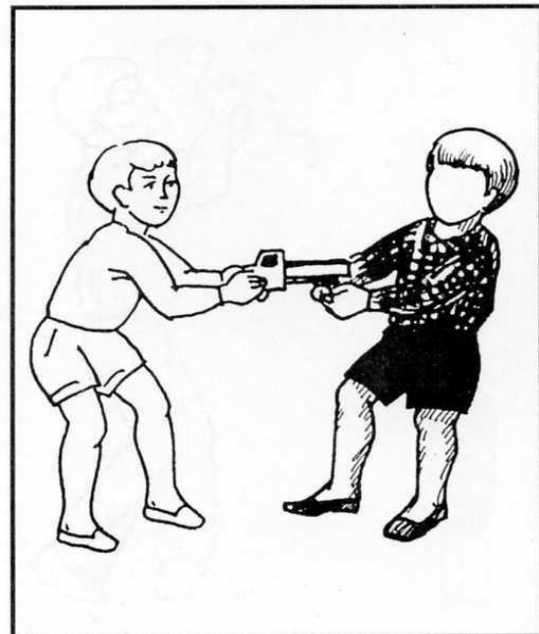
8



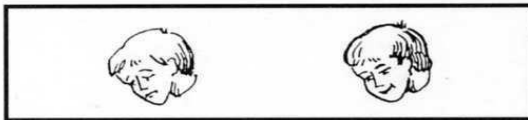
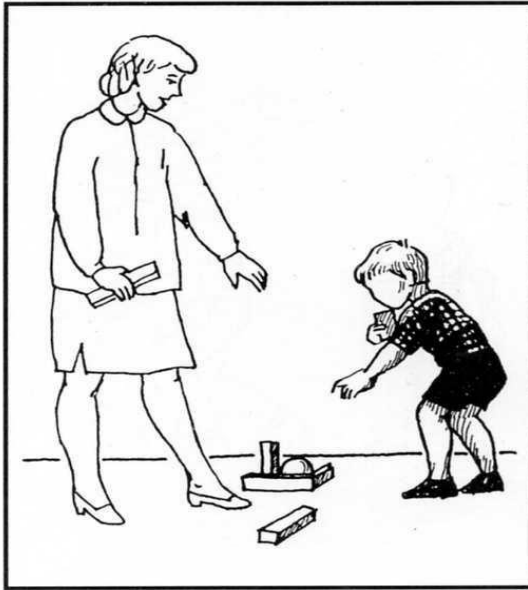
9



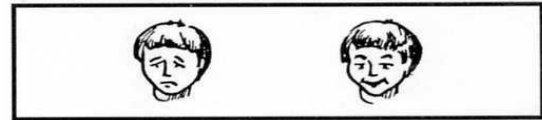
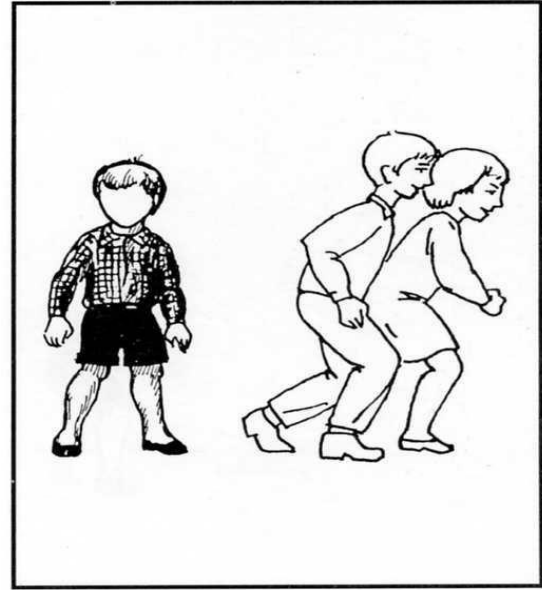
10



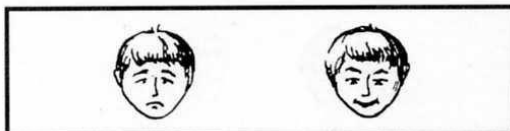
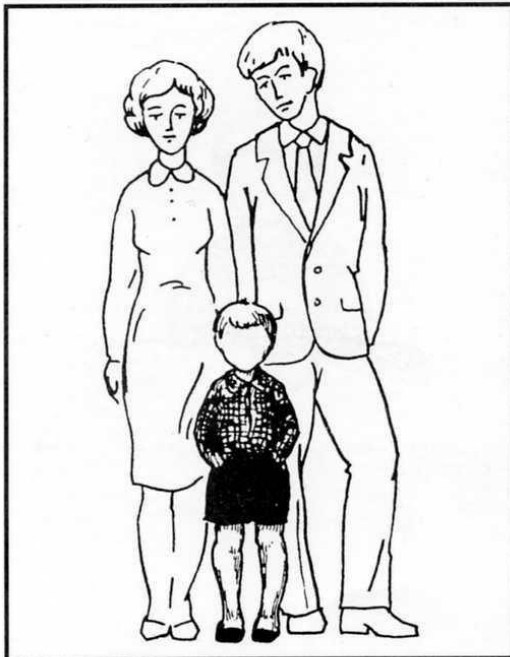
11



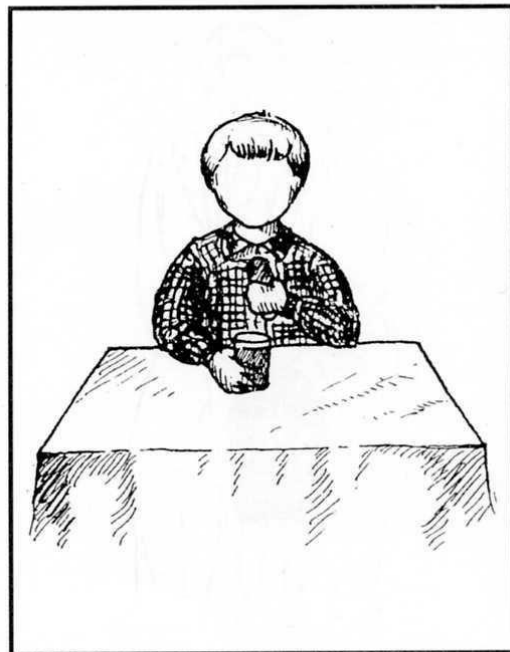
12



13



14



Обработка и интерпретация:

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

<i>Имя ребенка</i>			
<i>Возраст ребенка</i>			
<i>Дата проведения обследования</i>			
Номер и содержание рисунка	Примерное высказывание ребенка	Выбор лица	
		веселое	грустное
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок, мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивное нападение			
11. Собираание			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)

Цель: определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Возраст применения: с 2,5 лет.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный).

Процедура проведения: Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне и ребёнку даётся инструкция. Инструкция ребенку

- «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Таблица 1

Интерпретация. Распределение баллов результатов по методике
«Паровозик» (Велиева С.В.)

№	Кол-во баллов	Совпадения
1	1 балл	Фиолетовый вагончик – 2 позиция Чёрный, серый, коричневый – 3 позиция Красный, жёлтый, зелёный – 6 позиция
2	2 балла	Фиолетовый вагончик – 1 позиция. Чёрный, серый, коричневый – 2 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 7 позиция. Синий вагончик – 8 позиция.
3	3 балла	Чёрный, серый, коричневый – 1 позиция. Синий вагончик – 7 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 8 позиция.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- менее 3-х, то психическое состояние оценивается как позитивное (ППС);

- 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС НС); – при 7 – 9 баллах – как негативное психическое состояние средней степени (НПС СС);

- больше 9 баллов – как негативное психическое состояние высокой степени (НПС ВС).

Наряду с полученными данными можно определить и общий психологический климат группы детского сада. Сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делиться на количество детей и умножается на 100%.

$(а-б) / \text{количество детей} \times 100\% = \text{общ. психол. климат группы}$

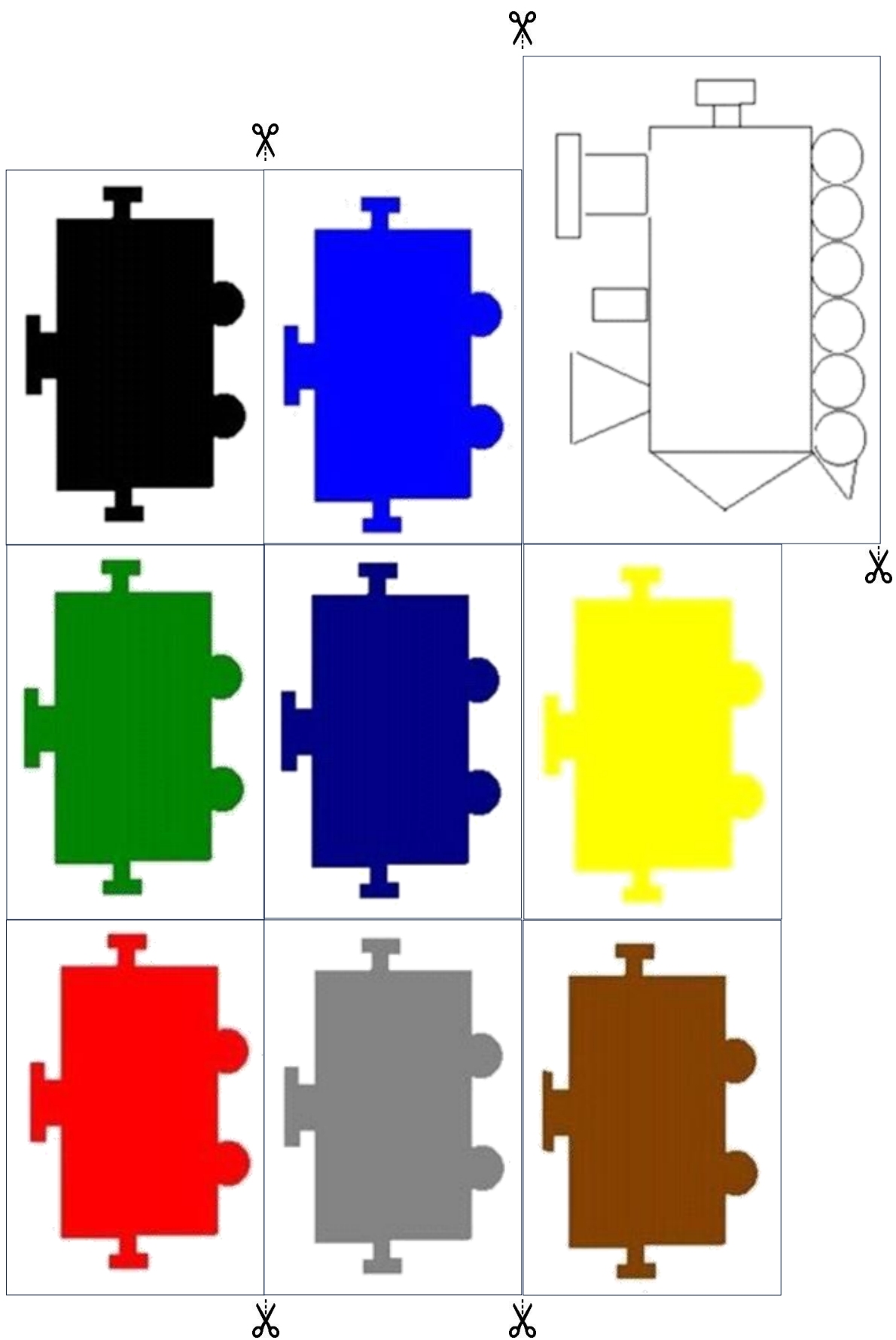
- 70% и выше – высокая степень благоприятности психологического климата (с БПК) – 42%-69% — средняя степень благоприятности психологического климата

- 26%-41,9% – незначительная степень благоприятности психологического климата

- 0%-25% – незначительная степень неблагоприятного психологического климата (с НПК)

- 1% до-25% — средняя степень неблагоприятного психологического климата

- 26% и ниже – сильная степень неблагоприятного психологического климата



Протокол психологического обследования
(Велиева С.В.)

Методика «Паровозик»

№ _____

от «_____» _____ 20__ г.

Дата проведения обследования: _____ Группа _____

Фамилия, имя ребенка: _____ Дата рождения _____

№	Выбранный цвет	Высказывания ребенка	Присвоенный балл
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Заключение _____

Педагог-психолог _____ / _____

Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»

Цель. Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;
- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) войны;

- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;
- 27) боли;
- 28) крови;
- 29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их произвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов:

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

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, не напряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, не напряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Результаты статистического анализа констатирующего эксперимента детей старшего дошкольного возраста по показателям (уровень тревожности, индекс тревожности, частота негативных выборов отношений, степень психического состояния, уровень подверженности страхам)

Таблица 1

Результаты статистического расчета данных уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста (тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Темпл Дорки Амен (уровень тревожности)	Высокий уровень (чел.)	Средний уровень (чел.)	Низкий уровень (чел.)	Сумма кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	17	14	4	35
Дети из полных семей	5	26	4	35
сумма	19	43	8	70

Число степеней свободы равно 2

Значение критерия χ^2 составляет 10.145

Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 9.21

Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$

Уровень значимости $p=0.007$

Проведя статистический анализ, результаты говорят о наличии статистически значимой связи между составом семьи (полная/неполная) и уровнем тревожности у детей при значении ($p<0.01$).

Таблица 2

Частота выборов негативных эмоций детей старшего дошкольного возраста в ситуациях отношений на карточках (Методика «Тест тревожности» Р.

Тэммпла, М. Дорки, В. Амена)

Характер взаимодействия в ситуациях	Количество негативных выборов	Первая выборка (частота выбора в %)	Количество негативных выборов	Вторая выборка (частота выбора в %)
«ребенок-ребенок»	64	23,4%	71	55,4%
«ребенок-взрослый»	202	73,7%	53	41,4%
«повседневные действия в одиночестве»	8	2,9%	4	3,2%
Общее количество негативных выборов	274	100%	128	100%

Число степеней свободы равно 2

Значение критерия χ^2 составляет 41.164

Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 9.21

Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$

Уровень значимости $p<0,001$

Таблица 3

Анализ стандартизированных остатков частоты выборов негативных эмоций детей старшего дошкольного возраста в ситуациях отношений на карточках

(Методика «Тест тревожности» Р. Тэммпла, М. Дорки, В. Амена)

Тэммпл Дорки Амен (отношений)	Ребенок-ребенок	Ребенок-взрослый	Повседневные действия в одиночестве
Дети из неполных семей	-1,308	5,538	1,078
Дети из полных семей	1,308	-5,538	-1,078

Вывод:

«Ребенок-ребенок»

- в полных семьях несколько чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

- в неполных семьях несколько реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

«Ребенок-взрослый»

- в полных семьях значительно реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

- в неполных семьях значительно чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

«Повседневные действия в одиночку»

- в полных семьях немного реже выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

- В неполных семьях немного чаще выбирают этот тип сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

По результатам данных анализа остатков мы видим, что стандартизированный остаток для выборки неполных семей и выбора «Ребенок-взрослый» равен 5,538. Это означает, что в неполных семьях превалирует выбор типа сюжета, чем ожидалось бы при отсутствии связи.

Так как ($p < 0,001$), то значит что существует связь между типом семьи и выбором сюжета «Ребенок-взрослый». Относительная частота выбора выше в неполных семьях чем в полных.

Учитывая большое положительное значение стандартизированного остатка и маленькое р-значение, мы можем сказать, что существует статистически значимая связь между неполной семьей и более частым выбором негативных сюжетов, изображающих отношения «Ребенок-взрослый».

Результаты хи-квадрат теста показали статистически значимую связь между типом семьи и выбором негативных сюжетов ($\chi^2 = 41.164$, $df = 2$, $p < 0.001$). Анализ стандартизованных остатков выявил, что в неполных семьях выбор сюжетов, изображающих отношения "ребенок-взрослый",

встречается значительно чаще, чем ожидалось (стандартизованный остаток=5.538).

Таблица 4

Таблица статистического расчета данных индекса тревожности детей старшего дошкольного возраста (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) (χ^2 -Пирсона)

Лаврентьева Титаренко (тревожность)	Высокий уровень тревожности (чел.)	Средний уровень тревожности (чел.)	Низкий уровень тревожности (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	18	14	3	35
Дети из полных семей	4	26	5	35
сумма	22	40	8	70

Число степеней свободы равно 2

Значение критерия χ^2 составляет 13.009

Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 9.21

Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$

Уровень значимости $p=0.002$

Таблица 5

Распределение количества детей старшего дошкольного возраста по уровням подверженности страхам (опросник А.И. Захарова) (χ^2 -Пирсона)

А.И. Захаров (подверженность страхам)	Высокий уровень подверженности страхам (чел.)	средний уровень подверженности страхам (чел.)	Низкий уровень подверженности страхам (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	23	10	2	35
Дети из полных семей	6	20	9	35
сумма	29	30	11	70

Число степеней свободы равно 2

Значение критерия χ^2 составляет 17.753

Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 9.21

Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$

Уровень значимости $p<0,001$

Таблица 6

Распределение количества детей старшего дошкольного возраста по степени психического состояния («Паровозик» С.В. Валиева) (χ^2 -Пирсона)

«Паровозик» Валиева (степень психического состояния)	Позитивное психическое состояние (чел.)	Высокая степень негативного психическог о состояния (чел.)	Средняя степень негативного психическог о состояния (чел.)	Низкая степень негативного психическог о состояния (чел.)	Сумма Кол-во (чел.)
Дети из неполных семей	1	5	15	14	35
Дети из полных семей	9	20	6	0	35
сумма	10	25	21	14	70

Число степеней свободы равно 3

Значение критерия χ^2 составляет 33.257

Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 11.345

Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$

Уровень значимости $p<0,001$

Комплекс психолого-педагогических мероприятий по снижению
проявлений тревожности.

Организационный этап: «Детская тревожность. Что это такое и почему возникает?»

1. Конспект родительского собрания

Конспект «Что такое детская тревожность и как ее распознать?»

Тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легком и частом возникновении состояний тревоги.

Тревога - ощущение неконкретной, неопределенной, направленной угрозы, неясное чувство опасности.

— в отличие от эмоций страха, тревога не имеет определенного источника;

— ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: человек не осознает откуда может следовать опасность.

— в состоянии беспокойства с преобладающей тревожностью, отмечается двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью

— для состояния беспокойства с преобладанием боязни типична медлительность, скованность и топтание на одном месте. Речь невыразительна, мышление инертное, на сердце “тяжесть”, настроение мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идеи самоуничтожения, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых стрессом сферах жизнедеятельности.

— Термин «тревога» или точнее «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий и склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта или личностная тревожность, не

проявляется непосредственно в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

— Предпосылка возникновения тревожности является повышенное чувствительность. Многое зависит от способов общения родителей с ребёнком. Высокая вероятность воспитания тревожности ребёнка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперопеки (чрезмерная забота, контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное).

— Воспитание по типу гиперопека может сочетаться с симбиотическим, то есть крайне близким отношением ребёнка с одним из родителей, отцом или матерью.

— Если у ребёнка усиливается тревожность, проявляется страхи — неперенный спутник тревожности, от чего могут развиваться невротические черты характера.

— Уход из реальности в фантазийный придуманный мир

— Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дифференцированного (то есть креативного, творческого) мышления, для которого есть действенные такие личностные черты как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

— Тревожность не является устойчивой чертой характера, относительно обратима, при проведении необходимых коррекционно-педагогических мероприятий.

— В норме всем людям присуще определенной базовой уровень тревожности — он биологически целесообразен и выполняет адаптивную мобилизующую функцию. Повышенная тревожность может нарушать процесс адаптации человека, обнаруживается на нарушениях поведения.

Тревожность делится на:

— ситуативную

— личностную.

личностная – это устойчивая характеристика отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая тенденцию восприятия многих ситуаций как угрожающих.

Ситуативная тревожность – напряжение, беспокойство, нервозность, возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть различна по интенсивности и времени»

Тревожность — это адаптивный механизм, с ним можно совладать.

Возрастной аспект

0-3 года: Возраст безусловного принятия и формирования доверия к миру

3-6 лет: Основные страхи могут стать триггерами повышенной тревожности страх темноты, одиночество, замкнутого пространства.

5-7 лет: добавляется страх смерти

7-10 лет: Начиная со школы добавляются социальные взаимодействия самого ребёнка.

Внешние признаки детской тревожности:

Поведенческие.

- Суетливость
- Двигательное беспокойство
- Повторяющиеся навязчивые движение – сосание пальцев, закручивание волос, обзывание ногтей
- Скованность
- Панический страх нового, любых перемен
- Уверенность в себе
- Отказ от новых видов деятельности
- Серьезность
- Нежелание выделяться и стремление к тишине
- Частые страхи без повода

Соматические.

- Беспочвенные жар и озноб

- Тремор и дрожь
- Учащённое сердцебиение
- Дискомфорт и боль в груди
- Ощущение комка в горле
- Затруднение дыхания
- Обморочность или головокружение
- Мышечная напряжение
- Онемение или покалывание
- Ощущение пустоты в голове
- Нарушение сна или аппетита

В этом случае важно уточнить отсутствие физиологического заболевания.

Факторы возникновения тревожности по типу семейного воспитания:

Гиперопека.

Такие родители стремятся беречь дитя от любых угроз, в том числе и мнимых. В результате подобной гиперопеки ребёнок чувствует незащищённость перед миром и неспособность добиться успеха собственными силами.

Повышенные требования.

Эти родители задают детям всегда высокую планку. Личность маленького человека и его истинные потребности игнорируются. Ребёнок боится не оправдаться вышних ожиданий, потерять любовь родителей и это формирует у него тревожность.

Авторитарный стиль.

Есть только обязанности и нет никаких чувств. И эмоции ребёнка отвергаются, страхи высмеиваются, мечты обесцениваются. Это формирует низкую самооценку, неуверенность в себе и как следствие повышенную тревожность.

Практический этап: «Путешествие в страну Гармония»

2. Семинар для родителей (конспект), памятка для родителей

Конспект семинара для родителей «Как помочь справиться с тревогой у наших детей? Техники и упражнения для снижения проявлений тревожности у наших детей»

Методы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста: игровая терапия и арт-терапия, включающая в себя музыкотерапию сказкотерапию, а также упражнения.

Профилактика и коррекция

- Повышение самооценки: работаем на веру ребёнка в себя
- Навыки саморегуляции: обладание ребёнком со своими эмоциями, стабилизации эмоционального состояния
- Снятия мышечного напряжения: упражнения по освобождению телесных зажимов

Повышение самооценки

1. Обращение по имени
2. Хвалить и поощрять за что-то конкретное
3. Сравнивать ребёнка только с ним самим
4. Совместное творчество взрослым – сказки, рисование
5. Контакт на уровне глаз. Правила 3 минут-это контакт визуальный родители с ребёнком после длительного расставания.
6. Сюжетно ролевые игры
7. Групповые игры – «Комплимент», «я дарю тебе...», «Звезда недели».

Упражнение звезда недели «ЦВЕТОК»

Ситуация успеха-

Рисунок цветка с семью лепестками (с фотографией) в которых написано: я умею, я хочу научиться, я мечтаю, когда я буду взрослым, я рисую, я люблю, мои друзья.

В данном упражнении подразумевается беседа с детьми родителей, где они обсуждают данные вопросы. Это позволяет родителям лучше узнать

ребёнка, а более взрослым детям, сделать шаги к пониманию себя, самоопределению и самовыражению.

Навыки саморегуляции:

Стабилизация эмоционального состояния

1. Когнитивно-поведенческая терапия.
2. Личный опыт взрослого по преодолению тревоги

Совет взрослым: не цепляйтесь по пустякам к ребёнку. Уважайте его трудности и проблемы. Помните, что все они имеют пути решения. Вы можете показать эти пути ребёнку самостоятельно, своим примером или пояснением.

Снятие мышечного напряжения

- Упражнение на релаксацию: встань устойчиво и поставь ноги так, как будто это корни дерева. Ступни плотно прилегают к полу. Нам спокойнее, когда мы ощущаем, что находимся на земле. Тело чувствует, что мы в безопасности, психологический тоже время проведения 30- 40 секунд
- Техника глубокого дыхания: попробуй следить за дыхание (возможно, ты его задерживаешь от тревоги). Попробуйте вместе с ребёнком подышать 30 – 40 секунд глубоко и ровно.
- Занятия йогой
- Массаж и просто растирание тела.

Техники коррекции тревоги

Для ситуативной тревожности

Шаг один. «Понять, что тревожит»

Для начала обратите внимание на предмет тревоги. Что именно тревожит? Долго концентрироваться на том, что тревожит ребёнка, не нужно. С течением времени предмет тревоги – как и жизнь ребёнка – неизбежно будет меняться. Осознание текущих тревог нужно для того, чтобы понять момент, когда тревога проявляется, и понять, как разворачивается процесс ее формирования, этот опыт легко перенести на все новые ситуации.

Шаг два. «Достать тревогу на свет»

Когда тревога проявляется, нужно поймать её и дать ей имя вместе с ребенком, создавая таким образом дистанцию между собой и своей тревогой. На этом этапе важно обратить тревогу в шутку: придумать смешное прозвище, представить в виде персонажа, проговорить забавным голосом пугающие мысли. Вы можете сказать ребенку: «ну давай посмотрим на твою тревогу» – взять лист бумаги и вместе нарисовать её. Например: «сейчас я достану твою тревогу» – и сделать жест, будто бы вы вынимаете её из головы ребёнка со смешным звуком.

Шаг три. «Сделать тревогу предсказуемой»

Мы научились экстернализировать тревогу, то есть осознавать моменты, когда она начинает выступать со своим пугающим появлением. Теперь предстоит сделать её появление предсказуемым. Это не значит, что нужно постоянно ожидать тревогу. Просто есть ситуации, в которых она обязательно возникнет, потому что это совершенно нормально для человека. «Ты появилась, но я тебя не боюсь!»

Шаг четыре. «Практиковать проигрывание некомфортных ситуаций»

Нам нужно создать противоположный опыт – опыт действия в ситуациях, когда ты нервничаешь, разочарован или совершил ошибку. Для этого мы должны позволить ребенку вступать в новые подобные некомфортные ситуации самостоятельно и поддерживать.

С младшими детьми придумываем наклейки, даем им маленькие награды, которые будут их стимулировать. Со старшими играем в сюжетно-ролевые игры: сначала вы выступаете в роли тревоги, потом они. Мы тренируемся отвечать тревожности в ситуациях и таким образом создаем новый опыт, помогающий справляться с ней в будущем. Дети действуют – и прокладывают новую систему действий. Цель которых, чтобы ребёнок научился находить действия в ответ на некомфортные ситуации, а значит адаптировался к ней.

Объяснение: «как работает тревога»

Ситуации, вызывающие тревогу, мозг старается обойти и избежать. Именно для этого мы прорабатываем появляющиеся трудности в ситуациях и учимся действовать в некомфортных обстоятельствах, вызывающих тревогу. Данная деятельность проводится для того, чтобы ребёнок научился справляться и спокойнее принимать некомфортные ситуации, вместо избегания.

Памятка для родителей:

Основные правила преодоления тревожности у дошкольника:

1. Старайтесь хвалить и поощрять ребёнка за что-то, а не просто так.
2. Хвалите, нужно искренне, дети очень чувствительные к сказанным словам.
3. Приходя, за ребенком в сад хвалите, за мелкие ручки
4. Зовите ребенка по имени
5. Не требуйте от ребёнка невозможного, всё в свое время
6. Не употребляйте обидных слов, затрагивающие достоинства ребёнка состояние
7. Нельзя сравнивать, оценивать свое ребёнка с другими
8. Проявляйте творчество сочиняйте с ребёнком сказки, помогайте ребёнку отвлечься и выразить свою тревогу и страх.
9. Контактируйте с ребёнком на уровне его глаз. Это показатель доверительных взаимоотношений
10. Уделяете ребёнку больше внимания, играйте сюжетно ролевые игры, такие как школа, детский сад, так как в игре ребёнок учится управлять своим эмоциональным состоянием
11. Не унижать ребёнка, наказывая его.
12. Эмоциональная поддержка— ничего страшного, бывает люди ошибаются, но ничего следующий раз получится.
13. Стимулирующая помощь – авансирование фразами – у тебя все получится я знаю, я уверена, я в тебя верю.

14. Персональная исключительность – только у тебя и может получиться, а мне очень нравится то, как ты это сделал.

15. Усиление мотивации – сделай это для меня мне будет очень приятно, нам это так нужно для чего-то

16. Высокая оценка детали – вот этот часть у тебя замечательно получилась

Литература: Шпаргалка для взрослых. Елена Лютова, Галина Мониная; Гиперактивные агрессивные тревожные и аутентичные дети; Свобода от тревоги. Расправься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Роберт Лихи.

3. Комплекс из 16 занятий

1. Занятие: "Эмоции вокруг нас"

- Ритуал приветствия «Букет»

Каждый ребёнок по очереди дарит воображаемый «букет» другому, называя при этом положительную эмоцию или комплимент. Это помогает создать доброжелательную атмосферу, настроить детей на общение и внимание к чувствам друг друга.

- Познакомить детей с различными эмоциями.

Используются яркие картинки, иллюстрирующие основные эмоции: радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие. Рассказывается простыми словами, что такое эмоции и зачем они нужны. Задаются вопросы: «Когда ты чувствуешь радость? А когда ты злишься?»

- Обсуждение эмоций, их выражение. Упражнение на распознавание эмоций "Эмоциональные маски"

Просим детей поделиться, как они показывают свои эмоции — через мимику, жесты, слова. Упражнение: показать определённую эмоцию, а дети повторяют её лицом и телом. Это помогает развивать эмоциональную грамотность. Попросим детей угадать, какая эмоция, и рассказать, когда они её испытывали.

- домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, какие эмоции дети испытывают в разных ситуациях. Просим родителей помочь ребёнку вспомнить и рассказать о том, какие эмоции он испытывал в течение дня или недели, в каких ситуациях. Это помогает закрепить знания и развивать саморефлексию.

- Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

Все дети по очереди хлопают в ладоши в такт, проходя по кругу, и при этом говорят друг другу что-то приятное или желают хорошего настроения. Это способствует созданию позитивного завершения занятия и укреплению дружеских связей.

2. Занятие: "Мой безопасный мир"

- Ритуал приветствия «Передай улыбку по кругу»

Просим детей сесть в круг и по очереди улыбнуться соседу справа, передавая улыбку по всему кругу. Объясняем, что улыбка — это знак доброты и безопасности. Создать чувство безопасности у детей.

- Обсуждение понятий "безопасность" и "комфорт". Создание "безопасного уголка" в группе.

«Сегодня мы поговорим о том, что такое безопасность и комфорт».

Просим детей назвать, что для них значит слово «безопасность». Записываем или озвучиваем их ответы.

Обсуждаем понятие «комфорт». Спрашиваем: «Где вам бывает особенно комфортно и уютно?»

Просим детей поделиться примерами из дома, детского сада или улицы.

- Игра "Найди безопасное место" с использованием игрушек.

Раскладываем по комнате игрушки — «опасные» и «безопасные». Просим детей выбрать и объяснить, почему они считают это место или игрушку безопасной.

Предлагаем вместе создать «безопасный уголок» в группе.

Просим детей помочь выбрать мягкие подушки, игрушки и пледы, чтобы обустроить уютное место, где каждый сможет почувствовать себя в безопасности.

- домашняя работа. по созданию "безопасного места" в доме.
- Обсуждаем, как можно создать такое же безопасное место дома.

Даем домашнее задание: вместе с родителями создать «безопасный уголок» в доме, где ребёнок сможет отдыхать и чувствовать себя защищённым.

- Ритуал прощания «Прощание»

Просим детей встать в круг, взяться за руки и по очереди сказать друг другу пожелания хорошего настроения до следующей встречи.

3. Занятие: "Дыхательные техники"

- Ритуал приветствия «Волшебная палочка»

Просим детей встать в круг. Передаём воображаемую «волшебную палочку» друг другу, при этом каждый должен улыбнуться и сказать своё имя или короткое пожелание. Это помогает настроиться на занятие и сосредоточиться.

- Научить детей техникам релаксации. Обучение простым дыхательным упражнениям.

«Сегодня мы научимся расслабляться с помощью дыхания».

Объясняем, что дыхание может помочь нам чувствовать себя спокойнее и лучше концентрироваться.

- Просим детей сесть удобно и показать, как они сейчас дышат (глубоко, быстро, медленно).

Объясняем, что правильное дыхание — это когда воздух медленно входит и выходит из лёгких.

- Обучаем простым дыхательным упражнениям:

- «Дышим животиком»: просим положить руки на живот и медленно вдохнуть через нос, чувствуя, как живот поднимается, затем медленно выдохнуть через рот. Повторяем 3 раза.

- «Дыхание цветка»: представляем, что вдох — это аромат цветка, который мы вдыхаем глубоко, а выдох — это лёгкое дуновение ветра.

- Игра "Дышим как ветер" (имитация дыхания).

Просим детей представить, что они ветер: медленно вдыхаем, потом тихо и плавно выдыхаем, имитируя движение ветра. Можно добавить движение рук, изображающих колышущиеся листья или траву.

- Включаем игры на внимание и концентрацию, например, «Задержи дыхание» — кто дольше сможет спокойно посидеть, не меняя положение, или «Дыхательный счет» — считаем вдохи и выдохи вслух.

- домашняя работа. практика дыхательных упражнений.

Просим детей вместе с родителями ежедневно практиковать дыхательные упражнения, чтобы научиться расслабляться и справляться с волнением.

- Ритуал прощания «Очень жаль нам расставаться»

Просим детей встать в круг, взяться за руки и по очереди сказать, что им понравилось на занятии, затем вместе тихо повторить фразу: «Очень жаль нам расставаться, но скоро мы опять встретимся».

4. Занятие: "Сказка о смелости"

- Ритуал приветствия «Круг радости»

Просим детей встать в круг, взяться за руки и по очереди назвать что-то, что их радует. Это помогает создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу.

- Развить уверенность и смелость у детей. Чтение и обсуждение сказки о смелости. Ролевые игры на основе сказки.

«Сегодня мы поговорим о смелости и уверенности».

Спрашиваем детей, что для них значит быть смелым.

- Читаем вместе сказку о смелости (выбираем короткую, понятную историю с героем, который преодолевает страх).

Просим детей внимательно слушать и подумать, какие поступки героя были смелыми.

- Обсуждаем сказку:
- Кто был главным героем?
- Какие трудности он преодолел?
- Как герой проявил смелость?
- Бывали ли у вас похожие ситуации?
- Переходим к ролевым играм на основе сказки.

Просим детей разыграть сцены из сказки, проявляя смелость и уверенность. Можно предложить разные роли: героя, помощника, даже «страшную» ситуацию, чтобы учиться её преодолевать.

- Игра "Смелые герои" (сюжетно-ролевая игра).

Предлагаем детям придумать своих героев, которые смело справляются с разными «страшными» ситуациями (например, темнота, незнакомцы, трудности в игре). Просим каждого ребёнка рассказать и показать, как его герой действует.

- Индивидуальная домашняя работа по выявлению "страшных" ситуаций и их преодолению.

Просим родителей помочь ребёнку вспомнить и обсудить ситуации, которые вызывают у него страх или тревогу, и вместе придумать способы смело с ними справляться. Рекомендуем ребёнку рассказать родителям, каким он хотел бы быть героем и как может проявлять смелость в повседневной жизни.

- Ритуал прощания «Подарок»

Просим каждого ребёнка представить, что он дарит другому ребёнку «подарок» — слово поддержки или комплимент. Проходим по кругу, передавая «подарки» и улыбки.

5. Занятие: "Игры на доверие"

- Ритуал приветствия «Волшебный клубочек»

Просим детей сесть в круг. Один ребёнок держит клубок ниток и называет своё имя, затем аккуратно передаёт клубок другому, держа за нитку, так, чтобы получился «паутинка» доверия между детьми.

Укрепить доверие между детьми.

«Сегодня мы будем учиться доверять друг другу». Спрашиваем детей, что для них значит доверие и почему оно важно.

-Игры на доверие "Слепой и поводырь".

Делим детей на пары. Один ребёнок закрывает глаза или повязывает их платком — он «слепой». Второй ребёнок становится «поводырём» и направляет «слепого» не касаясь его, а только голосом: даёт команды, подсказывает путь, говорит, куда идти. «Слепой» должен внимательно слушать и следовать голосу. После этого дети меняются ролями. Далее меняем стратегию

-Игра "Доверяй и следуй" (один ребенок ведет другого с закрытыми глазами).

Один ребёнок с закрытыми глазами медленно идёт за ведущим, который направляет его словами или лёгкими касаниями. Меняем роли, чтобы каждый попробовал обе позиции.

Обсуждение важности доверия. Спрашиваем детей, как они себя чувствовали в роли «слепого» и «поводыря», почему важно доверять друзьям и как это помогает дружбе.

- домашняя работа. беседа о том, кому дети доверяют и почему.

Просим родителей провести с ребёнком беседу о том, кому он доверяет и почему. Рекомендуем вместе обсудить, как можно укреплять доверие в семье и с друзьями.

- Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Просим детей встать в круг и передавать мячик или игрушку, каждый при этом говорит что-то доброе или благодарит другого за дружбу.

6. Занятие: "Творим вместе"

- Ритуал приветствия «Комплименты»

Просим детей встать в круг и по очереди сказать друг другу комплимент или приятное слово. Это помогает настроиться на дружеское и поддерживающее общение.

- Развить навыки сотрудничества и командной работы. «Сегодня мы будем учиться работать вместе и дружить».

Спрашиваем детей, что для них значит дружба и почему важно помогать друг другу.

-Совместное создание поделок "Дерево дружбы". Обсуждение важности дружбы.

Просим детей вместе прикреплять листочки к ватману с нарисованным деревом, на которых они пишут или рисуют качества хорошего друга. Обсуждаем, какие качества важны для дружбы.

-Игра "Командные задания" (выполнение заданий в группах).

Делим детей на небольшие группы и даём им простые совместные задания (1. построить башню из кубиков на время, 2. нарисовать общий рисунок по очереди на время). Подчёркиваем важность сотрудничества и взаимопомощи.

-Индивидуальная работа по выявлению друзей и обсуждение отношений. Просим ребёнка вспомнить, кто из сверстников является его другом, и обсудить с родителями ним, как можно поддерживать и укреплять дружеские отношения. Рекомендуем родителя, рассказать о своих друзьях ребёнку и поделиться, что для него значит дружба.

- Ритуал прощания «Круг друзей»

Просим детей встать в круг, взяться за руки и по очереди сказать друг другу тёплое слово или пожелание, создавая ощущение единства и поддержки.

7. Занятие: "Путешествие в мир фантазий"

- Ритуал приветствия «Эстафета дружбы»

Просим детей встать в круг и передавать друг другу мягкий мячик или игрушку, говоря при этом что-то доброе или приятное друг другу. Это помогает настроиться на позитивное и творческое общение.

- Развить воображение и креативность. «Сегодня мы отправимся в путешествие в мир фантазий».

Спрашиваем детей, что они любят придумывать и фантазировать.

-Игры на развитие воображения "Что, если...". Создание фантастических историй.

Предлагаем детям по очереди закончить фразу: «Что, если бы...» (например, «Что, если бы у меня были крылья?», «Что, если бы деревья могли говорить?»). Вместе обсуждаем и развиваем их идеи, создавая фантастические истории.

-Игра "Фантастические существа" (создание персонажей).

Просим детей придумать и нарисовать или слепить из пластилина, описать и дать ему имя, рассказать, где он живёт и какие у него способности. Можно объединиться в пары или небольшие группы, чтобы придумать целую сказочную историю с этими героями.

- домашняя работа, работа по созданию "сказочного мира" для ребенка.

Просим родителей помочь ребёнку создать «сказочный мир» дома — это может быть рисунок, поделка, рассказ или небольшая театральная постановка с использованием фантастических персонажей, придуманных ребёнком. Рекомендуем ребёнку рассказать родителям о своём мире и героях.

- Ритуал прощания «Тепло рук и сердца»

Просим детей сесть в круг, положить руки на сердце и тихо пожелать друг другу добра и тепла, создавая ощущение уюта и взаимопонимания.

8. Занятие: "Прощание с тревогой"

- Ритуал приветствия «Пожелания»

Просим детей встать в круг и по очереди сказать друг другу добрые пожелания или слова поддержки, чтобы создать тёплую и спокойную атмосферу.

- Закрепить полученные навыки. Обсуждение того, что было полезным. «Сегодня мы вспомним, чему научились и попросимся с тревогой».

Просим детей вспомнить и поделиться, что им было полезно и интересно на занятиях.

-Создание "Книга о смелости". Каждый ребёнок рисует или пишет о том, как он проявляет смелость, какие страхи смог преодолеть или чему научился. Можно объединить работы в общую книгу, которая останется в группе.

-Игра "Прощай, тревога!" (ритуал прощания с тревогой) "Круг благодарности" (обсуждение положительных моментов).

Просим детей представить, что тревога — это воздушный шарик или листок бумаги, который они отпускают или сжигают (можно использовать рисунки или символические предметы). Это помогает символически отпустить тревожные чувства. Просим детей по очереди назвать что-то хорошее, что произошло за время занятий, и поблагодарить друг друга или себя за усилия.

-домашняя работа. беседа о том, как применять полученные навыки в жизни.

Просим родителей вместе с ребёнком поговорить о том, как применять полученные навыки в повседневной жизни: как справляться с тревогой, когда она появляется, и что помогает чувствовать себя спокойнее.

- Ритуал прощания «Комплименты»

Просим детей встать в круг и по очереди сказать друг другу комплимент, чтобы оставить у всех хорошее настроение и чувство поддержки.

9. Занятие: "Сила дружбы"

-Ритуал приветствия «Круг радости»

Просим детей встать в круг, взяться за руки и по очереди назвать что-то, что их радует или приносит счастье. Это помогает создать позитивную и дружелюбную атмосферу

- Укрепить дружеские связи. «Сегодня мы будем говорить о дружбе и как её укреплять».

Спрашиваем детей, что для них значит дружба и почему она важна. Просим детей поделиться, что они ценят в своих друзьях и как друзья помогают им.

- Обсуждение важности дружбы. Игры на сплочение.

- Игра "Дружеские круги" (обмен комплиментами).

Просим детей по очереди обмениваться комплиментами: каждый говорит приятное слово или хвалит соседа по кругу. Можно использовать мягкий мячик, который передают по кругу.

- домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению близких друзей. Просим родителей помочь ребёнку вспомнить и обсудить, кто из сверстников является его близким другом, и как можно поддерживать и развивать эти дружеские отношения. Рекомендуем ребёнку рассказать родителям, что для него значит дружба.

- Ритуал прощания «Скажи доброе словечко»

Просим детей встать в круг и по очереди сказать друг другу что-то доброе или пожелать хорошего настроения, создавая атмосферу тепла и поддержки

10. Занятие: "Мир вокруг нас"

- Ритуал приветствия «Бабочка – ледышка»

Просим детей стать в круг. Объясняем, что «бабочка» — это лёгкое, плавное движение рук, а «ледышка» — медленное и замедленное. По команде дети повторяют движения, что помогает настроиться на внимание и сосредоточенность.

- Развить навыки наблюдения и осознания. «Сегодня мы будем наблюдать и узнавать мир вокруг нас».

Спрашиваем детей, что они любят наблюдать на улице или в природе.

- Прогулка на свежем воздухе, обсуждение окружающего мира.

Выходим на прогулку на свежем воздухе.

Просим детей внимательно смотреть вокруг, слушать звуки, обращать внимание на растения, животных, предметы.

-Игра "Найди и назови" (поиск объектов на улице).

Просим детей найти на улице разные объекты (листок, камешек, цветок, птицу) и назвать их вслух. Обсуждаем, что интересного они заметили. Возвращаемся в группу и обсуждаем впечатления.

Спрашиваем, что больше всего понравилось и почему.

- домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, что нравится в окружающем мире. Просим родителей провести с ребёнком беседу о том, что ему нравится в окружающем мире, что вызывает радость или интерес. Рекомендуем ребёнку поделиться своими наблюдениями с семьёй.

- Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Просим детей встать в круг, поднять руки вверх и медленно опустить их вниз, представляя, что они посылают друг другу тёплые солнечные лучики добра и тепла.

11. Занятие: "Сказка о чувствах"

- Ритуал приветствия «Веселые жители»

Просим детей встать в круг и представить, что они — разные весёлые жители сказочного леса. Каждый называет своё имя и показывает настроение с помощью мимики или движения.

- Научить детей выражать свои чувства. «Сегодня мы научимся лучше понимать и выражать свои чувства».

Спрашиваем детей, какие чувства они знают и как их можно показать.

-Чтение сказки о чувствах, обсуждение. Читаем вместе сказку о чувствах, в которой герои переживают разные эмоции.

Просим детей внимательно слушать и подумать, какие чувства испытывали персонажи.

- Обсуждаем сказку:

- Какие чувства были у героев?

- Как они выражали эти чувства?

- Бывали ли у вас похожие эмоции?

-Игра "Чувства в сказке" (обсуждение персонажей).

Просим детей выбрать персонажа из сказки и рассказать, что он чувствовал, почему, и как бы они поступили на его месте.

- домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению собственных чувств. Просим родителей вместе с ребёнком поговорить о том, какие чувства он испытывает в разные моменты дня, и помочь ребёнку научиться их называть и выражать. Рекомендуем ребёнку делиться с родителями своими эмоциями.

- Ритуал прощания «Тепло рук и сердец»

Просим детей сесть в круг, положить руки на сердце и тихо пожелать друг другу добра и тепла, создавая атмосферу заботы и взаимопонимания.

12. Занятие: "Творческое самовыражение"

- Ритуал приветствия «Что за чудо-чудеса»

Просим детей встать в круг и по очереди поделиться, что удивительного или необычного они сегодня заметили в себе или вокруг.

- Развить креативность и самовыражение. «Сегодня мы будем творить и выражать свои чувства через искусство».

Спрашиваем детей, какие чувства они хотели бы показать в своих работах.

-Арт-терапия: создание коллажей на тему "Я и мои чувства".

Предлагаем детям использовать вырезки из журналов, цветную бумагу, карандаши и другие материалы, чтобы выразить свои эмоции и внутренний мир.

-Игра "Творческая мастерская" (создание поделок).

Организуем создание поделок из различных материалов. Поощряем детей проявлять фантазию и делиться своими идеями с другими.

- домашняя работа

Индивидуальная работа по обсуждению созданных работ. Просим родителей обсудить с ребёнком созданные работы, помочь ребёнку рассказать о том, что он хотел выразить, и поддержать его самовыражение.

Рекомендуем ребёнку поделиться своими чувствами и мыслями, связанными с творчеством.

- Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Просим детей поблагодарить друг друга и ведущего за совместное творчество и хорошее настроение.

13. Занятие: "Спокойствие и уверенность"

- Ритуал приветствия «Собрались все дети в круг»

Начнем занятие с того, что все ученики встают в круг и по очереди называют свои имена, говорят, как насчет настроения. Это поможет установить доверительную атмосферу.

- Научить детей сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Объясним детям, что иногда возникают ситуации, которые могут вызывать тревогу. Поговорим о том, что такое стресс и как его можно преодолеть.

- Обучение техникам саморегуляции (упражнения на снятие мышечного напряжения). Проведем упражнения на снятие мышечного напряжения. Например, разминочные упражнения, глубокое дыхание и растяжка. Это поможет детям расслабиться и улучшить физическое состояние.

- Игра "Спокойный остров" (создание спокойной атмосферы в коллективе).

Создадим спокойную атмосферу в коллективе. Дети будут по очереди рассказывать о своих мечтах или счастье, а остальные просто слушают, создавая тихую и поддерживающую атмосферу.

- домашняя работа. Индивидуальная беседа о том, как справляться с тревогой. Попросим детей рассказать родителям о ситуации, когда они испытывали тревогу, и что им помогло в этот момент.

- Ритуал прощания «Спасибо скажем»

Завершим занятие с благодарностью. Каждый ребенок по очереди скажет, за что он благодарен сегодняшнему занятию или одноклассникам.

14. Занятие: "Секреты хорошего настроения"

- Ритуал приветствия «Страна настроений»

Дети по очереди называют своё текущее настроение и ассоциацию с ним (например: "Я как солнышко – радостный!" или "Я как тучка – немного задумчивый"). Ведущий подводит к мысли, что настроение может меняться, и сегодня они узнают, как его улучшить.

- Научить детей находить радость в мелочах. Обсуждение того, что делает их счастливыми.

- Вопросы для беседы:

- Какие моменты дня вас радуют?

- Что поднимает настроение, когда вам грустно?

- Почему важно замечать даже маленькие радости?

Вывод: счастье складывается из мелочей – вкусный завтрак, игра с другом, красивая погода.

- Игра "Счастливые моменты" (обмен положительными историями).

Дети делятся на пары или малые группы.

Каждый рассказывает короткую историю о недавнем радостном событии (например: "Вчера мама обняла меня перед сном", "Увидел радугу по дороге в школу").

После обсуждения группа выбирает 1-2 самые добрые истории и представляет их всем.

- домашняя работа. Индивидуальная работа по выявлению источников радости. В течение недели записывать 1-2 радостных момента в день. (Что меня порадовало и почему это важно)

- Ритуал прощания «Встретимся опять»

Дети встают в круг, берутся за руки и хором говорят:

"Пусть улыбка не угаснет,

Ведь мы встретимся опять!"

- Можно добавить жест (например, поднять соединённые руки вверх).

15. Занятие: "Прощание с тревогой"

- Ритуал приветствия «Чудесный колокольчик»

Начнем с того, что один из детей будет звенеть в колокольчик. Каждый раз, когда звук доходит до кого-то, этот человек делится тем, что его радует или беспокоит.

- Закрепить навыки прощания с тревогой. Обсудим уже известные детям техники и методы, которые они изучили ранее. Напомним, как важно выражать свои эмоции и делиться переживаниями.

- Обсуждение изменений, произошедших за время занятий. Поговорим о том, какие изменения произошли у детей за время наших занятий. Какие навыки они освоили, что стало легче, и как они справляются с тревогой.

- Игра "Прощай, тревога!" (ритуал прощания с тревогой).

В этой игре каждый ребенок по очереди описывает ситуацию или чувство, которое вызывало у него тревогу, и затем говорит: "Прощай" с использованием жестов или изображения, символизируя прощание с этим чувством.

- Индивидуальная беседа дома с родителями о том, как применять полученные навыки в жизни. Каждому ребенку необходимо поговорить дома о том, как они могут использовать полученные навыки в своей повседневной жизни. Какие ситуации могут вызвать тревогу, и какие упражнения они могут применить?

- Ритуал прощания «От сердца к сердцу»

Завершим занятие общим кругом, где каждый сможет сказать что-то доброе об окружающих. Это обеспечит поддержку и создаст позитивную атмосферу.

16. Занятие: "Праздник дружбы и смелости"

- Ритуал приветствия «Хорошее настроение» все дети встают в круг и по очереди говорят, что их радует в данный момент. Это создаст позитивное начало для нашего праздника.

- Подвести итоги программы, отпраздновать достижения. Обсудим, что было самым интересным и важным за время занятий. Поговорим о достижениях каждого ребенка и о том, как они стали смелее и дружнее.

-Игра "Дружеский круг" (обмен комплиментами и наградами).

Каждый ребенок по очереди говорит комплимент своему соседу по кругу и вручили небольшие символические награды. Это поможет создать атмосферу поддержки и дружбы.

- Игра «Зеркало»

Просим детей поделиться на пары. Один ребенок выполняет движения, а другой, играя роль зеркала, точно их повторяет. Эта игра развивает координацию, наблюдательность и укрепляет взаимодействие между детьми.

- домашняя работа. Индивидуальная беседа

о том, что было полезным и чему научились. После праздника проведем индивидуальную беседу с каждым ребенком, где они смогут поделиться тем, что было полезным и чему они научились на занятиях.

- Ритуал прощания «Хорошие новости»

Завершим праздник тем, что каждый ребенок расскажет о чем-то хорошем, что произошло с ним за последнее время или о чем-то хорошем, что он ожидает.

Рефлексивный этап: «Арт-терапия как путь к гармонии»

4. Совместное игровое занятие для детей и их родителей. «В стране гармонии»

Цель: Развитие эмоциональной близости, творческого взаимодействия и позитивного общения между детьми и родителями.

Ритуал приветствия «Комплименты»

Участники встают в круг.

Каждый по очереди говорит соседу справа комплимент (например: «Ты очень добрый!», «Мне нравится твоя улыбка!»).

Родители помогают малышам, если те затрудняются.

Важно: акцентировать внимание на искренности и доброжелательности

Упражнение «Зеркало»

Дети и родители разбиваются на пары.

Один человек — «ведущий», второй — «зеркало» и повторяет его движения. Через 2 минуты роли меняются.

Цель: Развитие эмпатии, синхронизация и доверие.

Музыкальное сопровождение: разнохарактерная классическая музыка.

Арт-терапия: рисование руками картин по музыку

Материалы: Большие листы бумаги (можно ватман), пальчиковые краски, влажные салфетки.

Ход:

Звучит спокойная/ритмичная музыка (например, Вивальди или детские песенки). Участники рисуют ладошками, пальцами, создавая общую картину без слов.

Вопросы для обсуждения после: «Что изобразили? Какие эмоции почувствовали? Какие роли выполняли во время совместного рисования?»

Важно: делать акцент на процессе, а не результате.

Ритуал прощания «Круг друзей»

Все берутся за руки, ведущий говорит:

«Мы веселились и творили,

Дружно в гармонии все жили

До новых встреч, наш круг друзей,

Улыбку дарим всем людей!»

Завершается занятие общим «воздушным» рукопожатием (лёгкое сжатие рук по кругу).

Дополнительные рекомендации:

Для родителей: подчёркивать ценность совместного творчества, избегать критики.

Для ведущего: следить за динамикой, мягко вовлекать стеснительных участников.

Декор: можно использовать мягкие подушки, гирлянды для уютной атмосферы.

Итог: Занятие укрепляет детско-родительскую связь, снижает тревожность и дарит положительные эмоции через игру и творчество.

Результаты статистического анализа данных контрольного эксперимента детей старшего дошкольного возраста показателей (уровень тревожности, индекс тревожности, частота негативных выборов отношений, степень психического состояния, уровень подверженности страхам)

Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Тест МакНемара

Так как средний уровень тревожности является нормой развития, то делим результаты на 2 типа для бинарной системы

Высокий и низкий уровень – это «не соответствует норме»
средний – «соответствует норме»

Таблица 1

Расчеты статистических данных детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента с помощью теста МакНемара (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Выборка 1 «до»	Выборка 1 «после»			
		«Не соответствуют норме»	«соответствуют норме»	сумма
	«Не соответствуют норме»	5	16	21
	«соответствуют норме»	0	14	14
	сумма	5	30	35

Гипотеза:

H0: Программа не имеет эффекта. Вероятность перехода из "не нормы" в "норму" равна вероятности перехода из "нормы" в "не норму".

H1: Программа имеет эффект. Вероятности переходов не равны (мы ожидаем, что переход из "не нормы" в "норму" будет более вероятным).

Таблица 2

Результаты теста МакНемара (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	16.000	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	15.016	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	14.063	<0,001

Снижение частоты признака статистически значимо, $p < 0,001$

Методика Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка»

Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко

Тест МакНемара

Так как средний уровень тревожности является нормой развития, то делим результаты на 2 типа для бинарной системы

Высокий и средний уровень – это «не соответствует норме»

средний – «соответствует норме»

Таблица 3

Расчеты статистических данных детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента с помощью теста МакНемара (Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Выборка 1 «до»	Выборка 1 «после» эксперимента			
		«Не соответствуют норме»	«соответствуют норме»	сумма
	«Не соответствуют норме»	4	17	21
	«соответствуют норме»	0	14	14
	сумма	4	31	35

Таблица 4

Результаты теста МакНемара (Опросник для родителей «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	17.000	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	16.015	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	15.059	<0,001

Снижение частоты признака статистически значимо, <0,001

Таблица 5

Расчеты статистических данных детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента с помощью теста МакНемара (Методика «Паровозик» С.В. Велиева)

Выборка 1 «до»	Выборка 1 «после» эксперимента			
		«НПС»	«ППС»	сумма
	«НПС»	10	24	34
	«ППС»	0	1	1
	сумма	10	25	35

ППС – позитивное психическое состояние;

НПС – негативное психическое состояние.

Таблица 6

Результаты теста МакНемара (Методика «Паровозик» С.В. Велиева)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	24.000	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	23.010	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	22.042	<0,001

Снижение частоты проявлений признака статистически значимо, $<0,001$

Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Тест МакНемара

Таблица 7

Распределение частоты выборов отношений детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента
(Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Отношения	Констатирующий этап		Контрольный этап		всего
	Негативные выборы	Позитивные выборы	Негативные выборы	Позитивные выборы	
ребенок-ребенок	64	111	51	124	175
ребенок-взрослый	202	8	70	140	210
повседневные действия в одиночестве	8	97	4	101	105
всего	274	216	125	365	490

Таблица 8

Распределение частоты выборов отношений «ребенок-ребенок» детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента по тесту МакНемара (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Констатирующий этап	Контрольный этап			
		«негативные выборы»	«позитивные выборы»	сумма
	«негативные выборы»	49	15	64
	«позитивные выборы»	02	109	111
	сумма	51	124	175

Таблица 9

Результаты теста МакНемара частоты выборов отношений «ребенок-ребенок» (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	9.941	0.002
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	9.191	0.003
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	8.471	0.004

Снижение частоты признака статистически значимо, 0.002

Таблица 10

Распределение частоты выборов отношений «ребенок-взрослый» детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента по тесту МакНемара (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Констатирующий этап	Контрольный этап			
		«негативные выборы»	«позитивные выборы»	сумма
	«негативные выборы»	768	134	202
	«позитивные выборы»	2	6	8
	сумма	70	140	210

Таблица 11

Результаты теста МакНемара частоты выборов отношений «ребенок-взрослый» (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	128.118	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	127.149	<0,001
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	126.184	<0,001

Снижение частоты признака статистически значимо, $<0,001$

Таблица 12

Распределение частоты выборов отношений «повседневные действия в одиночестве» детей старшего дошкольного возраста констатирующего и контрольного эксперимента по тесту МакНемара (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Констатирующий этап	Контрольный этап			
		«негативные выборы»	«позитивные выборы»	сумма
	«негативные выборы»	4	4	8
	«позитивные выборы»	0	97	97
	сумма	4	101	105

Таблица 13

Результаты теста МакНемара частоты выборов отношений «повседневные действия в одиночестве» (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Критерий	Значение критерия	Уровень значимости, р
χ^2 МакНемара	4.000	0.046
χ^2 МакНемара с поправкой Йейтса	3.063	0.081
χ^2 МакНемара с поправкой Эдвардса	2.250	0.134

Снижение частоты признака статистически значимо, 0.046

Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»

Критерий Вилкоксона

Результаты преобразованы в цифровой формат:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Таблица 14

Результаты статистического анализа данных с помощью критерия Вилкоксона (Опросник А.И. Захарова «Подверженность страхам»)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3	3	0	0	5
2	3	2	-1	1	21.5
3	3	2	-1	1	21.5
4	3	3	0	0	5
5	2	1	-1	1	21.5
6	3	3	0	0	5
7	2	1	-1	1	21.5
8	3	2	-1	1	21.5
9	1	1	0	0	5
10	3	3	0	0	5
11	2	1	-1	1	21.5
12	2	2	0	0	5
13	3	1	-2	2	34.5
14	3	3	0	0	5
15	2	1	-1	1	21.5
16	3	2	-1	1	21.5
17	3	2	-1	1	21.5
18	3	3	0	0	5
19	3	2	-1	1	21.5
20	3	2	-1	1	21.5
21	2	1	-1	1	21.5
22	3	2	-1	1	21.5
23	2	1	-1	1	21.5
24	3	1	-2	2	34.5
25	2	1	-1	1	21.5
26	3	2	-1	1	21.5
27	1	1	0	0	5
28	3	2	-1	1	21.5
29	3	2	-1	1	21.5
30	3	2	-1	1	21.5
31	3	2	-1	1	21.5
32	2	1	-1	1	21.5
33	3	2	-1	1	21.5
34	3	2	-1	1	21.5
35	2	1	-1	1	21.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					45

Результат: $T_{\text{эмп}} = 45$; Критические значения T при $n=35$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
35	173	213



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости