

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Краков Дмитрий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Использование элементов арт-терапии в коррекции тревожности у
детей дошкольного возраста в условиях социально-реабилитационного
центра для несовершеннолетних

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

(дата, подпись)

Руководитель

Патрина О.В.

Дата защиты _____

Обучающийся Краков Д.А.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 6 |
| 1.1 Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе..... | 6 |
| 1.2 Причины детской тревожности..... | 9 |
| 1.3 Методы коррекции тревожности детей дошкольного возраста..... | 22 |
| 1.4 Потенциал арт-терапии в коррекции тревожности детей..... | 25 |
| Выводы по первой главе..... | 28 |
| 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ..... | 29 |
| 2.1 Анализ диагностики тревожности у детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре..... | 29 |
| 2.2 Разработка программы коррекции тревожности детей с элементами арт - терапии..... | 35 |
| 2.3 Анализ коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, находящихся в условиях проживания в реабилитационном центре..... | 39 |
| Выводы по второй главе..... | 43 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 44 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 47 |
| Приложение А.«Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки | |
| Приложение Б. «Анкета для выявления тревожности у ребенка» Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко | |
| Приложение В. Тренинг эффективного взаимодействия взрослых с тревожными детьми на базе МКУ СРЦН "Росток" | |
| Приложение Г. Рекомендации воспитателям «Как играть с тревожными детьми» | |
| Приложение Д. Программа коррекции тревожности детей посредством арт – терапии | |

ВВЕДЕНИЕ

Детский возраст, особенно дошкольный, является определяющим в становлении личности ребенка, так как основные свойства и личностные качества складываются в этот период жизни и во многом определяют все его последующее развитие.

Личностные качества формируются у детей в процессе различных социальных отношений, смена которых может представлять для ребенка значительные трудности. Многие дети в период адаптации к детскому саду, школе, какому-то другому учреждению, часто испытывают тревожность, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми либо агрессивными. В свете проблемы эмоционально-личностного развития детей и сохранением их психического и физического здоровья, изучение тревожности становится весьма актуальной темой. Наиболее ярко проявляется проблема тревожности у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, вынужденных находиться на стационарном проживании в реабилитационных центрах, приютах и т.п. Данная категория детей, в связи с тем, что оторвана от семей и находится в условиях ограниченного контакта с внешней средой, более подвержена появлению тревожности в отличие от детей из благополучных семей. К группе риска по уровню тревожности также относятся дети, проживающие в неблагополучных семьях. По данным статистики, в 2014 году в Красноярском крае на 18 % возросло количество семей, поставленных на учёт как неблагополучные или находящихся в социально опасном положении. Среди таких семей на 5% увеличилось количество детей, совершающих уход из дома, в том числе по причинам, связанным с детской тревожностью.

В связи с этим, актуальность проблемы детской тревожности, ее диагностики и коррекции заслуживает особого внимания и всестороннего исследования.

Целью исследования в дипломной работе является исследование возможностей арт-терапии в коррекции тревожности детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре.

Основными задачами исследования являются:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме детской тревожности, изучив факторы, оказывающие влияние на формирование тревожности.

2. Рассмотреть методы коррекции тревожности детей дошкольного возраста и изучить в этом отношении возможности арт-терапии.

3. Провести анализ диагностики тревожности у детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре.

4. Разработать программу коррекционной работы по снижению тревожности с элементами арт-терапии.

5. Провести анализ коррекционной работы с элементами арт-терапии с детьми дошкольного возраста.

6. Разработать программу специального тренинга «Эффективное взаимодействие взрослых с тревожными детьми» и памятки для педагогов «Как играть с тревожными детьми с целью формирования у взрослых навыков общения ус тревожными детьми.

Объектом исследования является – коррекция тревожности детей дошкольного возраста находящихся на стационарном проживании в реабилитационном центре.

Предметом исследования – элементы арт-терапии в коррекции тревожности детей дошкольного возраста в условиях реабилитационного центра.

В качестве гипотезы исследования выдвинута мысль, что коррекционная работа с использованием элементов арт-терапии повышает

уверенность в себе, способствует формированию Я-концепции и существенно снижает тревожность детей.

Для изучения влияния арт-терапии на уровень тревожности ребенка применялись следующие приемы и методики:

- анализ научной литературы по проблеме исследования;
- опросник - анкета «Выявление тревожного ребенка дошкольного возраста» Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко;
- проективная методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) (определение тревожности по отношению к ряду типичных для ребенка (3-7 лет) жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми);

Эмпирической базой исследования является Муниципальное Казенное Учреждение "Социально-Реабилитационный Центр для несовершеннолетних "Росток" (МКУ СРЦН "Росток") г. Красноярска

Теоретическая значимость.

- Расширение теоретических представлений о возникновении и развитии тревожности детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре.

- Теоретическое обоснование возможностей арт-терапии в снижении детской тревожности.

Практическая значимость

- Разработка коррекционной программы детской тревожности с элементами арт-терапии.

- Разработка тренинга «Эффективное взаимодействие взрослых с тревожными детьми»

- Разработка рекомендаций воспитателям «Как играть с тревожными детьми».

Работа выполнялась в тесном сотрудничестве с руководством МКУ СРЦН "Росток" и будет включена в методический комплекс учреждения в дальнейшем. Состоит из двух глав, 45 источников литературы и 4 приложений, содержит 6 рисунков, 4 таблицы

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе

В психологической науке можно встретить разные определения понятия «тревожность», хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [9, с.253] .

По мнению Р.С. Немова, «тревожность – черта характера человека, выражающаяся в его повышенном беспокойстве при решении различных жизненных проблем, особенно в ситуациях оценки людей и практического общения с ними» [6, с.12].

С.С. Степанов считает, что «тревожность» - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи»[10, с.8].

На взгляд, Н.И.Приходько «тревожность - это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [8, с.11].

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства и тревоги З. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувства беспомощности. Зачастую, термин «тревоги» предназначается для отображения негативного по окраске психологического состояния, которое сопровождается личностными ощущениями в виде волнения, напряжения,

отрицательных мыслей, а со стороны физиологии сопутствует проявление защиты нервной системы.

В основном педагогами-психологами принято классифицировать тревожность на два основных вида. Ч.Спилбергер выделяет два вида тревожности»[41, с.12]: личностная и ситуативная (реактивная). Первый из них, это так называемая, ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только, является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает механизмом, позволяющим человеку ответственно подойти к решению возникающих проблем.

Другой вид, так называемая, личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как враждебный. Если данный вид тревожности закрепляется у ребенка в процессе становления характера, то формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира. У детей дошкольного возраста чаще доминирует ситуативная тревожность.[5, с.21]

Также в психологии выделяют две основные формы тревожности: открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения [21, с.25].

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием» [12, с.11].

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Когда человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.[4, с.25]

К. Изард объясняет различие терминов «страх и тревога»: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - одна из них [15, с.253].

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередко ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают» [36, с.13].

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка [25, с.79].

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства. Она бывает ситуативной и личностной.

1.2 Причины детской тревожности

Детская тревожность — это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Поэтому актуальность и значимость данной проблемы остается неизменно острой на протяжении всего развития, как теории, так и практики психологической и педагогической наук [30, с.163].

Критерии определения тревожности у ребенка, по мнению психологов П. Бейкера и М. Алворда могут включать такие психологические проявления как» [13, с.21]:

- 1) Постоянное беспокойство.
- 2) Трудность, невозможность сконцентрироваться.
- 3) Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- 4) Раздражительность и быстрая усталость.
- 5) Нарушения сна
- 6) Неспособность сосредоточиться
- 7) Страх столкновения с трудностями
- 8) Чувство собственной неадекватности, неполноценности,
- 9) Неуверенность в правильности своего поведения, своих решений.

Разнообразие проявлений детской тревожности (от стремления детей выполнять все требования взрослых до полной их «неуправляемости») обусловлено неоднородностью причин ее возникновения [3, с.18]. В связи с этими критериями тревожности, по мнению Кравцовой М. Г. [9, с.25], существуют различные типы тревожных детей (рисунок 1).



Рисунок 1- Типы тревожных детей

1. Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор [6, с.251]. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

2. Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой) [7, с.311].

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности [34, с.17].

3. Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно

предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку [29, с.303].

4. Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение [2, с.131]

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для психолога. До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений, которые могут быть вызваны [37, с.113]:

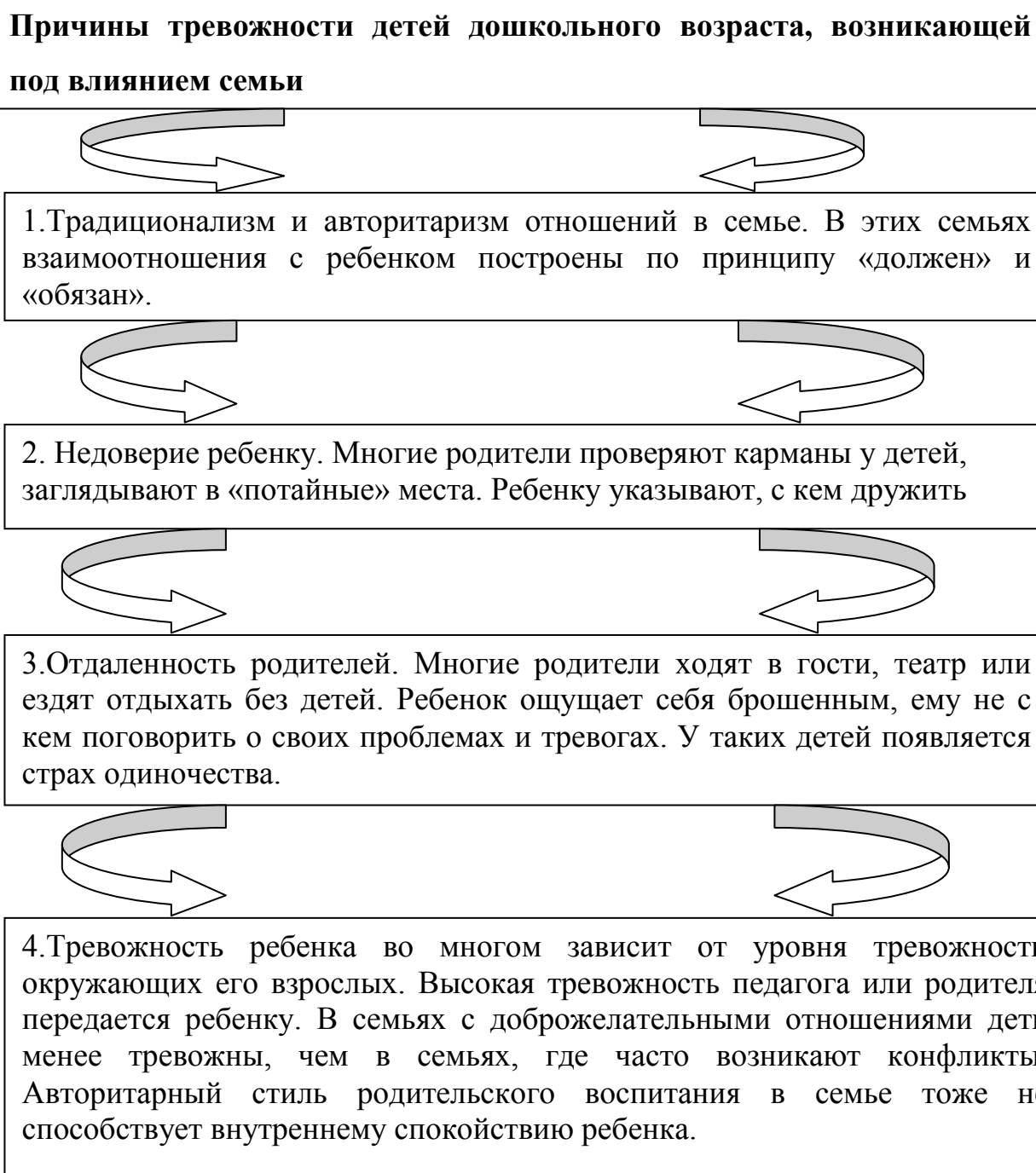
1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса [5, с.321].

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался» [26, с.85].

По мнению психолога М.Кузьминой существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье, схематично представленных на рисунке 2.

Причины тревожности детей дошкольного возраста, возникающей под влиянием семьи



1. Традиционализм и авторитаризм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».

2. Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить

3. Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.

4. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Рисунок 2- Причины тревожности детей дошкольного возраста, возникающих под влиянием семьи

Таким образом, по данным рисунка 2 можно наглядно увидеть, что роль семьи в возникновении причин тревожности ребенка самая основная, ведь это не только место, в котором рождается ребенок, но и основной институт социализации, ведь именно в семье начинается развитие каждого из нас, формируются основные личностные качества [28, с.291].

Однако в настоящее время некоторые современные семьи переживают серьезные кризисы и испытывают множество различных трудностей: утрачиваются семейные ценности, увеличивается количество разводов и насильственных действий со стороны родителей по отношению к своим детям, наблюдается рост беспризорности и безнадзорности среди детей, девальвируются детско-родительские отношения (постоянные ссоры, конфликты, деспотизм) [7, с.31]

Такие признаки свидетельствуют о том, что семья является неблагополучной, а растущие в них дети находятся в трудной жизненной ситуации. В неблагополучной семье создаются некомфортные условия для жизнедеятельности детей внутри нее, ребенок испытывает дискомфорт, стресс и пренебрежение со стороны взрослых. Основной характеристикой подобной семьи является отсутствие заботы и любви к ребенку, удовлетворения его потребностей, защиты его прав и законных интересов. Именно в такой семье возникают отклонения в поведении и личностном развитии ребенка [33, с.106].

В настоящее время наблюдается увеличение числа тревожных детей из неблагополучных семей, оставшихся без попечений родителей, они отличаются неуверенностью в себе, повышенным волнением, эмоциональной нестабильностью. Следовательно, проблема детской тревожности среди неблагополучных семей является весьма актуальной.

В ряде работ по психологическим исследованиям главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и не простые отношения ребенка в неблагополучной семье с родителями, особенно с матерью. Отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок не ощущает материнской любви.

По мнению Н. Д. Левитова [11, с.61] тревога у детей возникает из-за отсрочки подкрепления. Когда дошкольнику обещают преподнести какой-

нибудь приятный сюрприз, а затем откладывают обещанное, то ребенок волнуется, проявляя беспокойство по поводу обещанного. Такое затягивание выполнения обязательств со стороны родителей вызывает у большинства детей состояние неуверенности и тревоги. Ожидание неприятностей может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что все-таки неприятности и огорчений не возникнет. Ребенок, ожидающий выговора за свои поступки от родителей или педагогов, рассчитывает избежать наказания. [38, с.52].

По мнению К. Хорни что возникновение и развитие симптома тревожности связаны с неудовлетворенными потребностями ребенка, возникающими в этот возрастной период и являющимися главными [2, с.11].

Ряд авторов научных работ по психологии тревожности считают, что причиной развития тревожности у дошкольников может быть смена социальных отношений. В этом случае дети, которые приходят в дошкольное учреждение выражают признаки беспокойства, плаксивости, замкнутости. Тревожное состояние, психологическая напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, например родителей и членов их семей и с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни» [39, с.29]

Наиболее ярко проявляется проблема тревожности у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, вынужденных, находиться на стационарном проживании в реабилитационных центрах, приютах и т.п. Данная категория детей, в связи с тем, что оторвана от семей и находится в условиях ограниченного контакта с внешней средой, более подвержена появлению тревожности в отличие от детей из благополучных семей. Причиной тревожности может быть не только трудная жизненная ситуация, неблагоприятная обстановка в семье, но и проблемы взаимоотношений в вполне благополучной среде [18, с.31].

Это может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей близкие отношения с ребенком. При этом мать пытается защитить

его от трудностей и проблем, тем самым «привязывая» его к себе, защищая от несуществующих, но воображаемых, соответственно ее тревожности, опасностей [40, с.78]. В результате дошкольник может испытывать дискомфорт, беспокойство, если рядом нет мамы, он может легко теряться, волноваться и бояться. Вместо активности и самостоятельности развиваются безынициативность и зависимость от близкого человека. Кроме того, тревожность часто происходит из-за вины как самой матери, чрезмерно опекающей дошкольника, так и другими взрослыми членами семьи, которые могут попытаться заменить ему сверстников и ограничивать его активность и самостоятельность. Способом передачи тревожности может быть такая забота мамы о ребенке, которая состоит из предчувствий, опасений и тревог и надуманных подозрений, объединенных словом «кажется». Чаще всего речь идет о повышенной заботе, обозначаемой в психологической науке как гиперопека [24, с.203]. Х. Граф, изучая детскую тревожность, также исследовал ее влияние на деятельность, в частности на игру детей в футбол. Он обнаружил, что худшие игроки оказались наиболее тревожными. В ходе своего исследования Х. Граф установил тот факт, что уровень тревожности ребенка связан с родительской опекой, то есть высокая тревожность у ребенка – это результат излишней родительской опеки» [7, с403].

Это может быть и средний уровень заботы, которая может носить отстраненный, формальный, правильный либо обезличенный характер. По мнению психолога А. И. Захаров, в случае если у дошкольника неполная семья и нет, например, одного из родителей, или он не принимает участие в воспитании ребенка, то ребенок в большей степени может быть привязан к матери, и если у матери у самой есть личностная тревожность, он гораздо легче перенимает ее беспокойство. Выражается в случае, когда ребенок боится отца из-за его жесткого, излишне строгого вспыльчивого характера» [8, с.13].

Дети дошкольного возраста стараются идентифицировать себя с родителем того же, что и он, пола. Мать и отец в дошкольный период

способны оказать достаточно сильное влияние на закладывающийся в этом возрасте характер ребенка. Подтверждение и сравнение с полом родителей представляет собой процесс вхождения в коллектив или иной другой социум и приобретение навыка групповых взаимоотношений на стадии формирования детской личности. При воспитании в семье без отца либо без матери, или в семье с проблемными взаимоотношениями между родителями, где традиционно мужские роли достаются на роль матери, у дошкольника развивается неправильное понятие об образе пола, что, в свою очередь, провоцирует развитие тревожности детей дошкольного возраста» [8, с.19].

Н. В. Имедадзе считает причинами тревожности у детей дошкольного возраста, вызванные характером внутрисемейных отношений ряд положений взаимоотношений в семье.

- 1) Излишняя забота и помощь родителей, гиперопека.
- 2) Ревность, связанная с появлением в семье второго ребенка.
- 3) Плохая приспособленность ребенка – тревожность возникает из-за неумения одеваться, самостоятельно есть, укладываться спать и т. д.

Воспитание, основанное на предъявлении повышенных требований, с которыми дошкольник не в состоянии справиться или справляется с трудом, считается одной из причин возникновения детской тревожности. Нередко родители считают правильными такие методы воспитания как жесткий контроль, неправомерную систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой грубое порицание и жесткое наказание. Применительно к этому случаю «тревожность ребенка может порождаться страхом наказания за отступление от норм и правил, установленных взрослыми».

Л. И. Божович и М. С. Неймарк считают, что тревожность детей дошкольного возраста, являющаяся эмоциональным состоянием, подразумевает в качестве причины недостаточную уверенность в своих силах и проявляющуюся в ситуациях, где присутствует опасение за чувство собственного достоинства дошкольника. Таким образом, фиксируется уже отмеченный нами сходный характер причин, вызывающих состояние

аффекта и провоцирующих – при их хроническом характере – тревожность. Поэтому, аффективное состояние при его частом повторении, можно рассматривать как причины развития детской тревожности в дошкольном возрасте. Одним из источников аффективного состояния у ребенка может быть отличие между статусом, фактически имеющимся у него в детском коллективе, и статусом, который он стремится занять.

Нарушение социального статуса ребенка также может рассматриваться в ряду причин, вызывающих тревожность. А. М. Прихожан [29, с.561], подчеркивает что «для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования». Ребенок, не подверженный беспокойству и тревожности, значительно меньше зависит от окружающих его взрослых от, их поддержки, внимания и заботы. И наоборот, чем больше он подвержен тревожным состояниям, тем сильнее будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его лиц, так как эмоциональная чувствительность ребенка и тревожность самих взрослых передается ему через беспокойство взрослых в процессе повседневного общения.

При посещении ребенком детских дошкольных организаций тревожность возникает из-за особенностей взаимодействия педагогов с ребенком при наличии авторитарного стиля общения и непостоянства предъявляемых требований и оценок. Непостоянство и различие в работе педагогов может вызвать тревожность ребенка тем, он не может прогнозировать собственное поведение. Е. Савина и Н. Шанина [16, с.11] отмечают, что постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения влекут за собой растерянность у ребенка, который не может решить, как ему следует поступать в разных случаях. Если при этом ребенок остро привязан к состоянию матери, и к нему не найден индивидуальный подход в дошкольном учреждении, то возникший стойкий аффект на разлуку с матерью приводит к началу невроза.

Большое значение в развитии тревожности имеет успешность развития ребенка. Главным образом, на это влияет ближайшее окружение, путем выстраивания системы взаимоотношений со взрослыми, центром которых у ребенка должна быть адекватная самооценка, наиболее значимые ценностные ориентации, интересы и предпочтения. Именно в дошкольном возрасте происходят все эти основные процессы. Многие авторы психологических исследований, описывая самооценку дошкольников, раскрывают ее прямую связь с негативными эмоциональными состояниями и в то же время отмечают, что именно в этом возрастном периоде происходит осознание возможностей своих действий и появляется потребность в самооценке. При исследовании корреляционных связей между самооценкой и уровнем тревожности было выявлено, что тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой.

Тревожные дети очень болезненно воспринимают свои неудачи, остро их переживают, в некоторых случаях склонны отказываться от деятельности, в которой испытывают затруднения. По результатам исследования Э. В. Гилязовой, был сделан вывод о зависимости самооценки от психического состояния дошкольников. Другие авторы работ по детской тревожности также отмечают зависимость самооценки от уровня тревожности.

С самооценкой тесно связан уровень притязаний. В исследовании М. С. Неймарк [11, с.11] была установлена связь эмоционального реагирования и изменения уровня притязаний. Н. В. Имедадзе в своих работах специально рассмотрел соотношение уровня тревожности и уровня притязаний у детей дошкольного возраста. Используемая им диагностическая методика дает возможность в количественных показателях выразить изменение намеченной цели – уровня притязаний после каждого прыжка в длину, который переживается ребенком как успех, если он достигает намеченной цели, или как неудача, если он не достигает ее. Мерой уровня притязаний считается разница между величиной предшествующего выполнения и следующей намеченной целью, так называемое расхождение цели. В ходе исследования б

установлена значительная корреляционная взаимосвязь между показателями тревожности и уровня притязаний.

У детей с низкой тревожностью уровень притязаний, как правило, был близок к реальной возможности выполнения заданий. У детей с высокой тревожности уровень притязаний был выше реальных возможностей, причем даже происходящие неудачи не снижали его.

Реакция на успех и неудачу рассматривались как адекватная или неадекватная. Под первой подразумевалось повышение уровня притязаний после успеха и его снижение после неудачи, под второй – противоположное реагирование. Результаты показали, что дети с низким уровнем тревожности почти всегда адекватно реагировали на успех и неудачу в своей деятельности.

Дошкольный возраст характеризуется возникновением соподчинения мотивов. Здесь уже можно наблюдать преобладание обдуманых действий над импульсивными. Преодоление непосредственных желаний определяется не только ожиданием награды или наказания со стороны взрослого, но и высказанным обещанием самого ребенка. Благодаря этому формируются такие качества личности, как настойчивость и умение преодолевать трудности. Возникает также чувство долга по отношению к другим людям. Тревожность также может выполнять в поведении и развитии личности мотивирующую функцию. У детей она может подменять собой действия по другим мотивам и потребностям.

Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность ребенка может носить как отрицательные, так и до некоторой степени положительные моменты. Для исследования мотивационной роли тревоги в процессе учения у дошкольников Н. В. Имедадзе использовал естественные для них условия занятий в детском саду. Цель работы состояла в исследовании факторов и границ мотивационной ценности тревожности в естественных для детей условиях. Выяснилось, что с усложнением учебного задания дети-дошкольники, характеризующиеся высоким уровнем

тревожности, при эмоциональном воздействии проявляют все менее эффективные формы его выполнения по сравнению с испытуемыми, имеющими низкий уровень тревожности. В итоге был сделан вывод о том, что процесс социализации, придает большую мотивационную ценность тревожности как специфической социализированной эмоции.

В дошкольном возрасте происходит достаточно быстрое развитие и становятся более содержательным психические мыслительные процессы, , появляется склонность к анализу и поиску причинно-следственных связей. Известно, что качества человеческой личности находят свое специфическое выражение в его психических процессах. По мнению В. Н. Мясищева, состояния психики являются функциональным уровнем, на фоне которого развиваются все психические процессы. А. О. Прохоров отмечает, что изучение взаимоотношений психических состояний с психическими процессами и характеристиками физиологической реактивности показывает, что состояния обуславливают различия в диапазоне проявления психических процессов, разделяя проявления динамики последних в сторону стабилизации и высокой продуктивности деятельности или снижения характеристик и уменьшения их продуктивности. С. Л. Рубинштейн писал, что психические процессы «не могут быть обособлены от психических свойств и состояний личности, от соотношения уровня ее достижений и сложившегося в ходе предшествующей деятельности уровня ее притязаний...». Хотя в ряде работ отмечается связь между психическими состояниями в целом и психическими процессами, однако характер связи свойств личности, в частности тревожности, с психическими процессами у детей дошкольного возраста до настоящего времени специально не изучался.

Рассматривая взаимосвязь тревожности и деятельности, нужно отметить, что «повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую)». А. М. Прихожан считает, [9, с.56] что высокая тревожность оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного и младшего

школьного возраста. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне их. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены.

Исходя из проанализированных характеристик тревожности можно предположить, что ее высокий уровень может усугублять и проявления негативных сторон описанного в возрастной психологии кризиса 7 лет. Этот период жизни характеризуется потерей непосредственности, манерничаньем, нарушением психического равновесия, неустойчивостью настроения, трудновоспитуемостью.

Итак, поскольку исследователи, такие как Н.В.Имедадзе, Ч.Спилбергер, И.А.Мусина и т.д., разделяют оценку негативного влияния высокого уровня тревожности на развитие детей дошкольного возраста, отмечая увеличение количества тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, то проблема детской тревожности, и в особенности ее коррекции, на современном этапе является весьма актуальной. При этом, как отмечалось выше, причины формирования высокого уровня тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. Тревожность является составной частью состояния психического напряжения — стресса, которое возникает у ребенка, как правило, из неблагоприятной семьи вследствие царящей в доме дисгармонии, ссор и конфликтов. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов представляется возможным создать соответствующие условия, способствующие преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте. Наиболее эффективна, на наш взгляд, организация мероприятий по снижению тревожности детей дошкольного возраста в рамках детских дошкольных учреждений.

1.3 Методы коррекции тревожности детей дошкольного возраста

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях (рисунок 3)



Рисунок 3- Основные направления работы с тревожными детьми

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не

может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них [2,с.56].

Способы преодоления и методы коррекции тревожности у детей подбираются в зависимости от причин её возникновения. Обычно, это не один какой-то приём, а целая система мероприятий, которые проводятся в тесном сотрудничестве родителей с детским психологом и психотерапевтом.

Прежде всего, психологи советуют родителям пересмотреть своё отношение к ребёнку и взаимоотношения в семье в целом. Если они слишком опекали ребенка, необходимо предоставить ему больше свободы, а если были слишком строги и требовательны, нужно смягчиться по отношению к нему. Если родители занимались решением своих проблем, позабыв о том, что у ребенка они тоже могут быть, нужно уделить ему внимание путем создания дома атмосферы любви и взаимопонимания и со временем ребёнок начнёт оттаивать. Это обязательно произойдёт, ведь тревожность в дошкольном возрасте ещё не успела укорениться в сознании и не успела изменить его характер. Для снижения тревожности хорошо завести домашнего питомца: кота, собаку, хомячка, попугая и пусть ребёнок возьмёт на себя обязанности по уходу за домашним животным. Это повысит его самооценку в разы и сделает более уверенным в себе, а также отвлечёт от страхов и тревог [19, с. 55].

Для преодоления тревожности у детей дошкольного возраста очень успешно используются различные направления арт-терапии, песочная терапия, игровая терапия. Так же с помощью этих методик психологи диагностируют, раскрывают саму суть проблемы. И, отталкиваясь от

полученных результатов, дают малышу и его родителям ключи к её решению. Не смотря на кажущуюся несерьёзность этих методик, они считаются мощными инструментами в борьбе с повышенной тревожностью детей в дошкольном возрасте. И не только с ней. Игра, как способ борьбы с тревожными состояниями, просто творит чудеса. Ведь дети дошкольного возраста именно в игре реализуют свой творческий потенциал, раскрываются, как личности, переносят в неё свои повседневные переживания, страхи, надежды.

С помощью песочной терапии успешно решаются многие проблемы психологического характера. Тем более что участвовать в сеансах может вся семья. Психотерапевт может порекомендовать групповые занятия с такими же детьми, как и он. Может предложить релаксационные процедуры, дыхательную гимнастику, массаж и даже медикаментозное лечение. Его рекомендации будут зависеть от того, насколько уровень тревожности у ребёнка высок [17, с.71].

Пока тревожность не стала устойчивым свойством личности ребёнка, привести её к допустимым нормам не так сложно, как тогда, когда она уже прочно укоренится в сознании ребенка, станет его второй натурой и начнёт менять его характер далеко не в лучшую сторону.

В качестве рекомендаций для родителей можно дать советы о том. Что своих детей надо любить, уважать в них личность, уделять им больше времени и своего родительского внимания, и они вырастут уверенными в себе и своих силах людьми

В качестве профилактики для родителей и чтобы в семье в дальнейшем не возникал вопрос «Как побороть тревожность у ребёнка?», не следует никогда забывать, что он – личность. И относиться к нему нужно как к личности. Нюансы же в семейных взаимоотношениях всегда подкорректирует родительская любовь - она, как ни один врач, способна залечить любые проявления тревожности у ребенка.

1.4 Потенциал арт-терапии в коррекции тревожности детей

Одним из средств снижения тревожности психической гармонизации и развития личности является арт-терапия. Об исцеляющих возможностях искусства известно с древнейших времен, до наших дней дошли высказывания античных философов Аристотеля, Платона, Пифагора, Сократа о влиянии искусства на организм человека и разнообразные проявления человеческой деятельности. В Иудее, Индии, Древней Греции, Китае предпринимались попытки изучения цвета и применения его в диагностике болезней, а также изменения психологических состояний средствами песнопения и молитв [45, с.44]. Исследования в области воздействия искусства на человека проводились многими отечественными и зарубежными педагогами, психологами, философами. История взаимоотношений человека и искусства насчитывает много веков.

И в настоящее время арт-терапия как метод коррекции тревожности активно используется и является эффективной [30, с.53].

Л.Д. Лебедевой систематизированы концептуальные подходы к использованию арт-терапии в образовании как педагогической технологии.

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации, формами психотерапевтической работы [9, с.31]

Она способствует активизации процессов «самости» младшего школьного возраста - самопознания, саморазвития, самотерапии средствами искусства, профилактики и самокоррекции неблагоприятных психоэмоциональных состояний [41, с.258].

Интерес к арт-терапевтическим методам отражает потребность современного человека в более естественных, комплексных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувства,

тело и дух, мужские и женские качества, способность к интраспекции и активному действию [43, с.14].

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний либо напротив чрезмерно связан с речевым общением [32, с.64].

Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению» [12, с.111].

В арт-терапевтической работе может участвовать любой ребенок, т.к. она не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию [22, с.53].

Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, налаживания контактов, снятия эмоционального напряжения.

Согласно З.Фрейду изобразительное творчество имеет много общего с фантазиями и сновидениями, т.к. подобно им выполняет компенсирующую роль и снимает психологическое напряжение, возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей [3, с.87]

Среди многообразия современных психотерапевтических методов арт-терапия отличается особой «мягкостью». Ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Он во многих случаях оказывается «ведущим» арт-терапевтический процесс, выражая себя в том стиле и тех

формах, которые отвечают его состоянию, особенностям личности и потребностям [44, с.13].

Существует большое количество видов арт-терапии. Это фототерапия, песочная терапия, сказкотерапия, изотерапия, куклотерапия, цветотерапия, музыкальная, игровая, танцевальная терапия и т. д. Данные виды активно применяются в психологической практике.

Танцевальная терапия позволяет развивать у ребёнка приспособленность, чувство удовольствия и навыки группового взаимодействия, помогает преодолеть барьеры общения, умение выражать сильные эмоции, саморасслабляться. [4, с.26].

Терапевтический эффект арт-терапии заключается в возможности для эмоционального, психомоторного самовыражения, развития способности эмоциональной саморегуляции. Занятия способствуют преодолению страха, скованности, застенчивости, напряжения.

У ребёнка укрепляется уверенность в себе, самопринятие, развивается положительное отношение к себе, повышается самооценка, восстанавливается доверие к взрослым и сверстникам. При занятиях ребёнок может проигрывать те образцы поведения, которые не реализовывает в обычной жизни в силу личностных особенностей (быть смелым, ловким, храбрым, общительным и т. д) [42, с.61].

Арт-терапия в равной мере предполагает взаимодействие между участниками группы посредством вербальной и невербальной коммуникации и погружение внутрь себя, что делает ее чрезвычайно богатой по своим возможностям.

Поэтому арт-терапия в этих условиях приобретает особую значимость в коррекционных программах по снижению тревожности детей дошкольного возраста.

Вывод по первой главе

В психологическом словаре понятие детской тревожности включает общее свойство эмоциональной жизни ребенка, которое проявляется в постоянном беспокойстве, чувстве эмоционального дискомфорта практически по любому поводу, а то и вовсе без такового.

Причины формирования высокого уровня тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. В семье причинами развития тревожности у детей может быть отсутствие у детей ощущения физической безопасности; отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми; предъявление к нему завышенных требований, авторитарный стиль общения взрослого, негибкая, догматическая система воспитания; неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия в семье.

Тревожность является составной частью состояния психического напряжения — стресса, которое возникает у ребенка, как правило, из неблагополучной семьи вследствие царящей в доме дисгармонии, ссор и конфликтов. Если первые факторы формирования тревожности – природный и генетический – трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов представляется возможным создать соответствующие условия, способствующие преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте. Наиболее эффективна, организация этой работы в рамках детских дошкольных учреждений посредством различных методов.

В следующей главе рассматривается арт-терапия как один из методов снижения тревожности у детей, находящихся в условиях пребывания в реабилитационном центре

2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

2.1 Анализ диагностики тревожности у детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре.

В качестве входной диагностики в исследовании тревожности детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре был подобран следующий диагностический инструментарий: тест тревожности (Р. Тэмл, М. Дорки и В. Амен); анкета по выявлению тревожности у детей (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

Экспериментальной базой исследования являлся МКУ СРЦН «Росток» города Красноярска. В исследовании приняли участие 9 дошкольников - 3 мальчика и 6 девочек в возрасте до 6 лет, находящихся в социально опасном положении или оставшимися без попечения родителей, и проходящими реабилитацию в данном центре.

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). В качестве экспериментального материала использовались 14 рисунков размером 8,5x11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Стимульный материал представлен в Приложении А.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). 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.

При проведении исследования рисунки показывали ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходила в отдельной комнате. Дополнительные вопросы ребенку не задавались.

Выбор ребенком соответствующего лица (грустного или веселого) и словесные высказывания ребенка фиксировались в специальном протоколе на заранее подготовленных бланках. Протоколы каждого ребенка подвергались количественному анализу.

Количественный анализ проводится на основании данных протокола, вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (всего их на картинках 14):

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

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделялись на три 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%).

Данные протокола количественного анализа представлены в таблице 1, где рассчитан индекс тревожности каждого ребёнка.

Таблица 1- Количественный анализ индекса тревожности детей дошкольного возраста по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

| Ф. И. | Количество отрицательных ответов | Индекс тревожности, % | Уровень тревожности |
|-------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Вероника А. | 5 | 35,7 | Средний |
| Ангелина В. | 8 | 57,1 | Высокий |
| Юлия Х. | 7 | 50,0 | Средний |
| Лена К. | 8 | 57,1 | Высокий |
| Лида В. | 3 | 21,4 | Средний |
| Ксюша П. | 1 | 7,1 | Низкий |
| Дима С. | 3 | 21,4 | Средний |
| Евгений М. | 2 | 14,3 | Низкий |
| Тимур Ш. | 5 | 35,7 | Средний |

Результаты входной диагностики уровня тревожности по тесту Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки представлены более наглядно в виде рисунка 4.



Рисунок 4 - Результаты входной диагностики уровня тревожности детей

Таким образом, по данным рисунка 4 можно сделать вывод, что в группе исследуемых детей преобладает средний уровень тревожности (в

составе этой группы 5 человек) и в одинаковых соотношениях находится низкий и высокий уровень тревожности (по 2 человека в каждой из групп).

С целью исследования индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре и диагностике тревожности проводился опрос по методике Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко среди сотрудников центра «Росток», работающих с исследуемой группой, состоящей из педагогов и сотрудников центра. Материалы опросника представлены в Приложении Б и содержат 14 утверждений, касающихся индивидуальных особенностей детей.

Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с точки зрения опрашиваемого педагога характеризует ребенка, то в опроснике ставился плюс, если неправильно - минус. Суммировалось количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности [2, с.14].

Для получения достоверных и объективных сведений по уровню тревожности детей необходимо провести опрос не менее трех человек, работающих с исследуемой группой. В опросе приняли участие 3 респондента, приглашенный в центр независимый специалист, социальный педагог и педагог, непосредственно работающий с данной группой.

В таблице 2 представлены результаты обработки опроса трех респондентов, принявших участие в анкетировании по методике Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко, с целью изучения индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре МУ СРКЦН «Росток».

Таблица 2- Анализ уровня тревожности детей дошкольного возраста на основании опроса респондентов по методике Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко

| Ф. И. | 1 респондент- педагог работающий с исследуемой группой | | 2 респондент- социальный педагог центра | | 3 респондент- независимый специалист | |
|-------------|--|---------------------|---|---------------------|--------------------------------------|---------------------|
| | Количество положительных ответов | Уровень тревожности | Количество положительных ответов | Уровень тревожности | Количество положительных ответов | Уровень тревожности |
| Вероника А | 2 | Низкий | 13 | Средний | 14 | Средний |
| Ангелина В. | 2 | Низкий | 10 | Средний | 8 | Средний |
| Юлия Х | 2 | Низкий | 14 | Средний | 10 | Средний |
| Лена К. | 3 | Низкий | 0 | Низкий | 2 | Низкий |
| Лида В. | 2 | Низкий | 16 | Высокий | 16 | Высокий |
| Ксюша П. | 0 | Низкий | 19 | Высокий | 16 | Высокий |
| Дима С. | 2 | Низкий | 7 | Средний | 7 | Средний |
| Евгений М. | 1 | Низкий | 15 | Высокий | 15 | Высокий |
| Тимур Ш | 2 | Низкий | 7 | Средний | 4 | Низкий |

Более наглядно, анализ уровня тревожности детей дошкольного возраста на основании опроса респондентов представлен на рисунке 5.



Рисунок 5 - Разница во мнениях опрошенных респондентов об уровне тревожности детей по методике Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко

По данным рисунка 5 можно сделать вывод о том, что в большинстве случаев ответы педагогов-воспитателей об уровне тревожности исследуемой

группы детей совпадают (2 человека - социальный педагог и независимый эксперт - ответили практически одинаково). По их мнению, преобладает средний уровень тревожности, но также имеется определенное количество детей с высоким и низким уровнем тревожности. Но мнение еще одного респондента - педагога работающего непосредственно с детьми, об уровне тревожности детей существенно расходится двумя другими респондентами. Это связано в первую очередь с уровнем субъективизма, который предполагает данная методика, а так же возможно с тем, что педагог, непосредственно работающий с данной исследуемой группой, заинтересован в повышении показателей группы, а два других специалиста являются независимыми.

Таким образом, на основании проведенного опроса большинство респондентов считает, что в исследуемой группе преобладает средний уровень тревожности, но также имеется определенное количество детей дошкольного возраста с высоким и низким уровнем тревожности.

Это утверждение совпадает с результатами проведенного исследования детей по проективной методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, в результате которого преобладающий уровень тревожности в исследуемой группе детей - средний. Тест является проективной методикой и показывает более точную картину уровня тревожности в отличие от опросника Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко.

Результаты проведенной диагностики говорят о наличии различного уровня тревожности у исследуемой группы детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре. Это связано с тем, что дети находятся в условиях трудной жизненной ситуации. Так как прогноз для будущего развития детей не является самым благоприятным, в качестве способа психолого-педагогической коррекции тревожности детей предлагается разработать специальную программу с использованием арт-терапии.

2.2 Разработка программы коррекции тревожности детей с элементами арт – терапии

Актуальность программы: В связи с повышенным уровнем тревожности у детей исследованной группы складывается неблагоприятный прогноз развития, скорректировать который поможет данная программа.

Цель программы – психологическая поддержка детей, снижение их тревожности

Задачи программы:

- 1) Снижение тревожности.
- 2) Усиление “Я” ребёнка.
- 3) Актуализация чувства страха.
- 4) Повышение психического настроения ребёнка.
- 5) Повышение уверенности в себе.

Критерии эффективности программы включают повышение уверенности в себе; и снижение тревожности.

Программа включает в себя ряд этапов:

1 этап – диагностический. Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей. Диагностика проводится с помощью следующих методик: тест “Тревожности” (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников и опросник для выявления тревожности у ребенка (Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко) для педагогов

2 этап – информационный. Цель: информирование родителей и педагогов об имеющихся нарушениях в развитии детей.

3 этап – практический. Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап – контрольный. Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Используемые методы и техники:

1) Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения

2) Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

3) Функциональная музыка Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4) Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5) Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Организация занятий

Цикл практических занятий рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с группой три раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного возраста (5 –7лет). В группе 5-6 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес и у малышей и у детей постарше.

Условия проведения занятий:

1) принятие ребёнка таким какой он есть;

2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;

3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;

5) игра не комментируется взрослым;

6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего,

возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия включает:

- 1) Ритуал приветствия – 2 минуты.
- 2) Разминка - 10 минут.
- 3) Коррекционно-развивающий этап- 20 минут
- 4) Подведение итогов- 6 минут.
- 5) Ритуал прощания – 2 минуты.

В таблице 3 представлен план занятий с детьми по коррекции тревожности состоящий из 10 занятий

Таблица 3 - Тематический план занятий с детьми дошкольного возраста по коррекции тревожности.

| № | Темы программы | Количество времени по программе |
|--------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Занятие 1 «Привет, это я!» | 30 мин. |
| 2 | Занятие 2 «Меня зовут...» | 30 мин |
| 3 | Занятие 3 «Моё настроение» | 30 мин. |
| 4 | Занятие 4 «Личико» | 30 мин. |
| 5 | Занятие 5 «Чего я боюсь?» | 30 мин. |
| 6 | Занятие 6 «Я уже не боюсь!» | 30 мин |
| 7 | Занятие 7 «Сказочный лес» | 30 мин |
| 8 | Занятие 8 «Волшебная шкатулка» | 30 мин |
| 9 | Занятие 9 «Чародеи» | 30 мин. |
| 10 | Занятие 10 «Солнышко в ладонях» | 30 мин |
| Всего часов: | | 6 часов |

Конспекты занятий представлены в приложении Д.

2.3 Анализ коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре

По результатам проведенной коррекционной работы посредством наблюдения можно сделать ряд выводов.

У детей сложилось положительное впечатление о проведенных занятиях. Дети проявляли к проведенным занятиям интерес, хотя не всегда проявляли сами инициативу. Поскольку занятия проводились в игровой форме, т. е. в максимально удобной для детей форме проведения, то это раскрепощало детей и способствовало улучшению их взаимодействия с педагогом - организатором, а также положительно настраивало на дальнейшее сотрудничество.

В процессе проведения занятий у детей все в большей степени, от занятия к занятию усиливалось желание быть включенным в игровой процесс.

На основании наблюдений можно говорить о возможных изменениях в поведении, например, произошли изменения в самооценке - часть детей стали более уверенны в себе, и более активно взаимодействовать с коллективом. Дети с более выраженной двигательной активностью стали более организованы за счет включения в общий спокойный ритм занятий.

У двух детей в начале коррекционной работы наблюдался высокий уровень тревожности, наблюдалась заниженная самооценка, неуверенность. На протяжении занятий у данных детей прослеживалась стабильная динамика, дети все увереннее вступали в контакт с другими детьми, начали с удовольствием участвовать в совместных играх.

Отношения в детском коллективе стали более благоприятными и более дружественными. Дети стали сплоченнее. Появились новые группы, в которых они стали вместе играть, благодаря тому, что они узнали друг друга лучше, так как коррекционная программа по снижению тревожности связана

с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы.

Использование элементов арт – терапии в занятиях позволяло не только выразить детям собственные чувства, но и существенно обогатило их знания об окружающем мире, которые в условиях нахождения в данном учреждении существенно снижены или являются следствием неблагоприятной обстановки в семье.

Использование элементов арт-терапии, таких как театральная деятельность, способствовала снятию мышечного напряжения, освобождению от отрицательных эмоций, развитию социального доверия, повышению уверенности в своих силах повышению значимости в глазах окружающих.

После проведения коррекционных занятий у детей началось формирование положительной «я-концепции», процессов самопринятия, повысилась уверенность в себе, произошло снижение общей тревожности.

Такое направление арт-терапии как рисование позволило родителям и педагогам узнать о наличии возможных проблем и страхов у детей, об их собственных педагогических ошибках и упущениях, над чем им нужно работать, что совершенствовать в себе, а также обозначило прогноз ребенка на будущее.

Чтобы выяснить, какие изменения произошли в уровнях проявления тревожности детей дошкольного возраста после проведения формирующего эксперимента, был проведен контрольный срез.

Результаты, которые показала диагностика детей дошкольного возраста до формирующего эксперимента и после него приведены в таблице 4.

Таблица 4 - Сравнительный анализ тревожности детей дошкольного возраста до и после проведения коррекционных мероприятий

| Уровень тревожности | Количество детей с данным уровнем тревожности и до проведения программы | В % детей с данным уровнем тревожности и до проведения программы | Количество детей с данным уровнем тревожности после проведения программы | В % детей с данным уровнем тревожности и после проведения программы | Отклонение % |
|---------------------|---|--|--|---|--------------|
| Низкий | 2 | 22,2 | 7 | 77,8 | 55,6 |
| Средний | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | -33,3 |
| Высокий | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | -22,2 |

Таким образом, у детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре после проведения коррекционно-развивающих мероприятий с элементами арт-терапии, направленных на снижение уровня тревожности, было выявлено статистически достоверное снижение значений показателя среднего и высокого уровня тревожности на 33,3 % и 22,2 % и увеличение показателя низкой тревожности на 55,6 % соответственно.

Сравнительный анализ уровня тревожности детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного пребывания в центре «Росток» после проведения коррекционной программы арт-терапии, использования тренинга со взрослыми и разработки рекомендаций для педагогов центра «Росток» по работе с тревожными детьми представлен наглядно на рисунке 6.

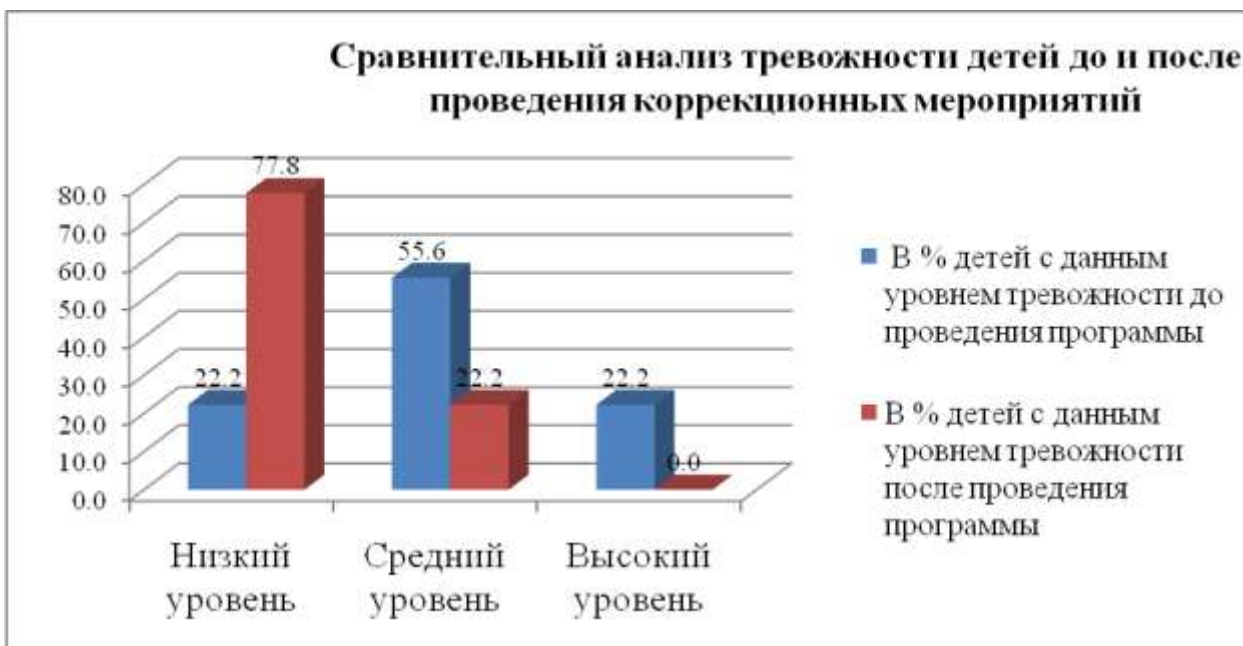


Рисунок 6 - Сравнительный анализ тревожности детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного пребывания до и после проведения коррекционных мероприятий по снижению тревожности.

Таким образом, подтверждена гипотеза о том, что коррекционная работа с элементами арт - терапия оказывает положительное воздействие на детей дошкольного возраста находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре, повышает их уверенность в себе, способствует положительному формированию «Я-концепции» и снижает общий уровень их тревожности.

Поскольку на формирование тревожности детей оказывают существенное влияние взрослые, в том числе родители и педагоги реабилитационного центра, мы, с целью закрепления полученного эффекта с данной группой детей и получения положительного опыта в работе с другими детьми, разработали программу специального тренинга «Эффективное взаимодействие взрослых с тревожными детьми» (Приложение Г) и памятку для педагогов «Как играть с тревожными детьми» (Приложение Д).

Выводы по второй главе

В практической части исследования тревожности детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре, был подобран следующий диагностический инструментарий: «Тест тревожности» Р. Тэмл, М. Дорки и В. Амен; «Анкета по выявлению тревожности у детей» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко.

Экспериментальной базой исследования являлся МКУ СРЦН «Росток» города Красноярск. В исследовании приняли участие 9 дошкольников - 3 мальчика и 6 девочек в возрасте до 6 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации, либо в социально опасном положении или оставшимися без попечения родителей, и проходящими реабилитацию в данном центре.

По результатам проведенной диагностики можно сделать вывод, что у исследуемой группы детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре наблюдается тревожность разного уровня, в том числе высокого.

В связи с повышенным уровнем тревожности у детей исследованной группы складывается неблагоприятный прогноз развития, скорректировать который предлагается с помощью коррекционной программы с элементами арт-терапии. Цель программы – психологическая поддержка детей, снижение их тревожности. Цикл практических занятий рассчитан на 10 занятий

Анализ коррекционной работы показал положительную динамику в снижении общего уровня тревожности у исследуемой группы детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «детской тревожности» в психологическом словаре включает «общее свойство эмоциональной жизни ребенка, которое проявляется в постоянном беспокойстве, чувстве эмоционального дискомфорта практически по любому поводу, а то и вовсе без такового». Разнообразие проявлений детской тревожности (от стремления детей выполнять все требования взрослых до полной их «неуправляемости») обусловлено неоднородностью причин ее возникновения.

Причины формирования высокого уровня тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. В семье причинами развития тревожности у детей может быть отсутствие у детей ощущения физической безопасности; отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми; предъявление к нему завышенных требований, авторитарный стиль общения взрослого, негибкая система воспитания; неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия в семье.

Тревожность является составной частью состояния психического напряжения — стресса, которое возникает у ребенка, как правило, из неблагополучной семьи вследствие царящей в доме дисгармонии, ссор и конфликтов. Если первые факторы формирования тревожности – природный и генетический – трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов представляется возможным создать соответствующие условия, способствующие преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Наиболее актуальна проблема коррекции тревожности у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, вынужденных находиться на стационарном проживании в реабилитационных центрах, приютах и т.п.

В связи с тем, что данная категория детей оторвана от семей, находится в условиях закрытого стационарного учреждения с ограниченными

возможностями для контакта с внешней средой, следовательно, она подвержена более высокому уровню тревожности в сравнении с детьми из благополучных семей.

Поэтому объектом исследования являлась коррекция тревожности этой категории детей, а предметом исследования – элементы арт-терапии в коррекции тревожности в условиях закрытого учреждения реабилитационного центра. Экспериментальной базой исследования являлся МКУ СРЦН «Росток» города Красноярска. В исследовании приняли участие 9 дошкольников - 3 мальчика и 6 девочек в возрасте до 6 лет проходящими реабилитацию в данном центре

В практической части исследовании тревожности детей дошкольного возраста, находящихся в условиях стационарного проживания в реабилитационном центре, диагностировалась по следующим методикам: «Тест тревожности» Р. Тэмл, М. Дорки и В. Амен; «Анкета по выявлению тревожности у детей» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко. Результаты проведенной диагностики показали наличие у детей исследуемой группы тревожности разного уровня, в том числе высокой.

В связи с повышенным уровнем тревожности у детей исследованной группы складывается неблагоприятный прогноз развития, скорректировать который предлагается с помощью коррекционной программы с элементами арт-терапии. Цель программы – психологическая поддержка детей, снижение их тревожности. Цикл практических занятий рассчитан на 10 занятий.

После проведения коррекционно-развивающих мероприятий у детей было выявлено статистически достоверное снижение значений показателя тревожности.

Следовательно, подтверждена гипотеза исследования, что применение коррекционной программы с использованием элементов арт-терапии, повышает уверенность в себе, способствует формированию «Я-концепции» и существенно снижает общий уровень тревожности детей.

С целью закрепления полученного эффекта с данной группой детей и получения положительного опыта в работе с другими детьми была разработана программа специального тренинга «Эффективное взаимодействие взрослых с тревожными детьми» и памятка для педагогов «Как играть с тревожными детьми».

Список использованных источников литературы

1. Абрамова С.А. Возрастная психология. Учебное пособие. – М.: Высшая школа-2010- 319 с.
2. Абакарова Э. Г. Малашихина И. А. Клинико-психологические аспекты детской тревожности. Журнал [Международный журнал экспериментального образования](#). Выпуск № 9 / 2010
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: Когито-Центр.- 2009-426 с.
4. Бердникова А.В. Как справиться с капризами.- **Сибирское университетское издательство.2010-200 с.- М.: ГЭОТАР-МЕДИА-2011-180 с.**
5. Бунькова К. М. Депрессии и неврозы
6. Вачков, И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий [Текст]/ И. Вачков // Школьный психолог. – 2014. – № 8. – С. 9.
7. Волков Б.С. Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 2. От младшего школьного возраста до юношества. Учебное пособие для вузов. - М.: Владос.2010- 486 с.
8. Волков Б.С. Психология детей младшего школьного возраста. Учебное пособие.- М.: Кнорус.-2016- 352 с.
9. Гинзбург Э. Детская тревожность: как от нее избавиться?. Журнал Обучение в России и за рубежом. – 2007. – N2. – С. 18–19
10. Годовникова Л. В. Сотрудничество учителя и психолога : преодоление школьной тревожности у учащихся группы риска // Начальная школа. – 2014. – N12. – С. 57–60
11. Гонина О. О. Психология младшего школьного возраста Учебное пособие.- М.: Наука Флинта.-2016-272 с.
12. Данилова М. В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия [Текст] / М. В. Данилова, В. В. Трофимова // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 901-904.

13. Дубовик Е.Ю., Ковалевский В.А. Влияние типа родительского отношения на уровень тревожности часто болеющего ребенка дошкольного возраста. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. 2012. N 1. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 23.032016 г).
14. Дубовик Е.Ю. Система психолого-педагогической работы с родителями и часто болеющими детьми дошкольного возраста, направленная на снижение уровня тревожности в детско-родительских отношениях / Е.Ю. Дубовик // Проблема раннего сопровождения детей с трудностями в развитии: Сборник статей. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – С. 80-89.
15. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб., 2000.-129 с.
16. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте, Тбилиси, Ученый. 2003.-29 с.
17. Калиниченко, В. А. Консультирование родителей дошкольников [Текст] / В. А. Калиниченко // Начальная школа плюс до и после. - 2010. - № 3. - С. 67-
18. Костяк Т. В. Тревожный ребенок. Младший школьный возраст.- М.: Академия.-2012-96 с
19. Колосс Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. М.: АРКТИ-2016-72 с.
20. Кравцова М. А. Тревожные дети. Журнал «Школьный психолог» №13, 2013 .<http://psy.1september.ru/>
21. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста [Текст] / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 23-25
22. Костина Л.П. Методы диагностики тревожности. СПб., 2009. 198 с.

23. Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Владос.-2016-500 с.
24. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя Выпуск 2. - Киев, 1992.- 315 с.
25. Лебедева Л. Силуэт человека // Школьный психолог.- 2002.-№47.- с.8-9.
26. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. - М., Мысль.- 2003.-187 с.
27. Микляева А. В. Диагностика школьной тревожности. Педагогическая диагностика. – 2006. – N1. – С. 32–53
28. Минахметова А.З., Русалкина О.С. Тревожность детей в дошкольном возрасте" Международный журнал экспериментального образования № 2 от 2014
29. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн. / Р. С. Немов. – 3-е изд. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 608 с.
30. Нехорошкова А.Н. Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления. Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования» №5 - 2014
31. Пасечник Л.В. Реабилитация депрессивного состояния у детей. М.: Сфера-2007- 96 с.
32. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство.– М.: Флинта, 2012- 154 с.
33. Приходько, Н. И. Работа психолога с детским рисунком [Текст]: методические рекомендации / Н. И. Приходько. – Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2011. - 71 с.
34. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт : Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. – 290 с.

35. Смирнова Е.О. Детская психология. Учебник для вузов. М.: Владос-2008.-366 с.
36. Тэмпл Р., Дорки М., Амен В. Тест тревожности. - М., Мысль.-1992.
37. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст.- Питер- 2009- 59 с.
38. Рачин А,П. Михайлова Е.П. Депрессивные и тревожные расстройства.- М.:ГЭОТАР-МЕДИА.-2016- 1060с.
39. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением. М.,2003.
40. Словарь-справочник по психодиагностике. / Л. Бурлачук, С.Морозов.- СПб.,2003.
41. Спилбергер Ч.Д., Калашников Н.В. Шкала оценочной реакции. М.,2003
42. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. - М.: ВЛА ДОС, 1995 - 544 с.
43. Шибутани Т. социальная психология. Пер. с англ. В. 5. Ольшавского - Ростов н / Д изд-во “Феникс”, 1998 - 544 с.
44. Широкова, Г. А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н / Д : Феникс, 2005. – 304 с.
45. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005.-215 с.

«Тест тревожности» авторов Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

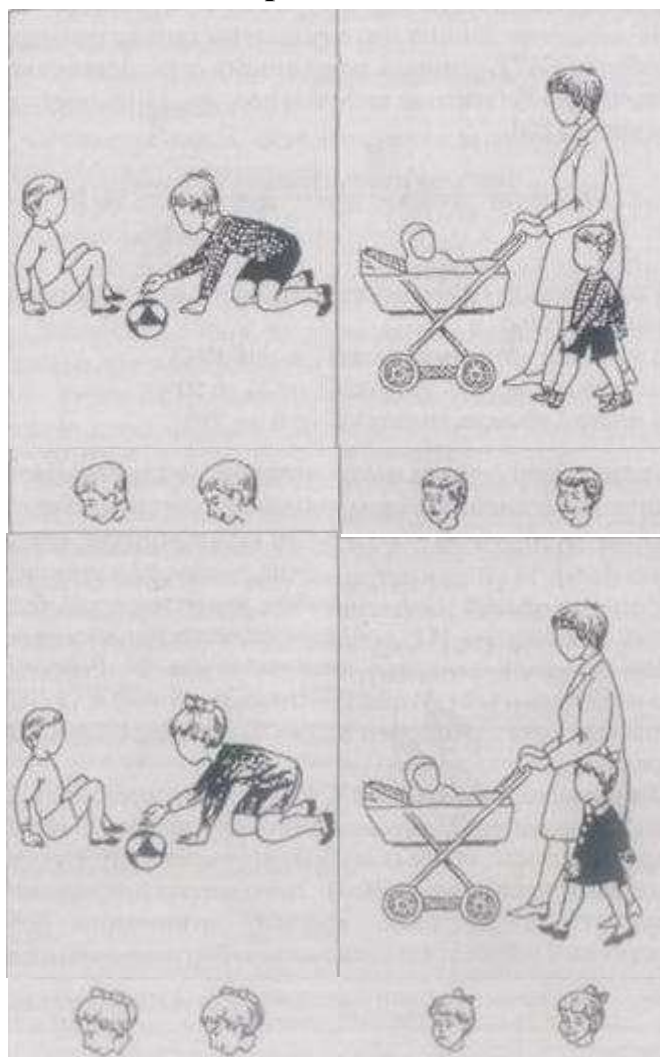


Рисунок 1

Рисунок 2



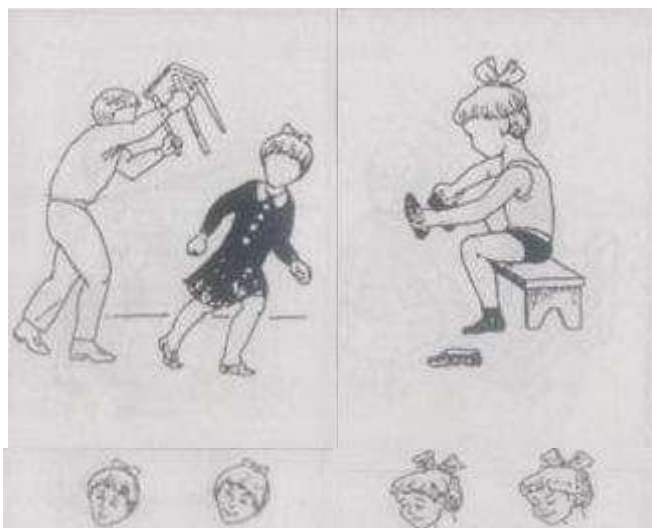


Рисунок 3

Рисунок 4

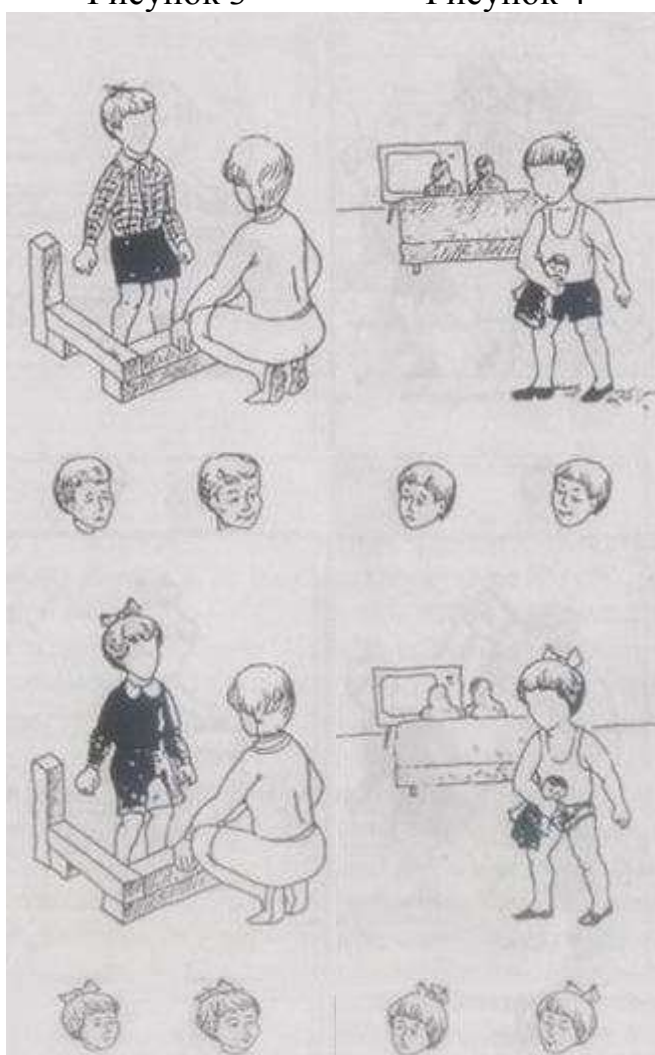


Рисунок 5

Рисунок 6

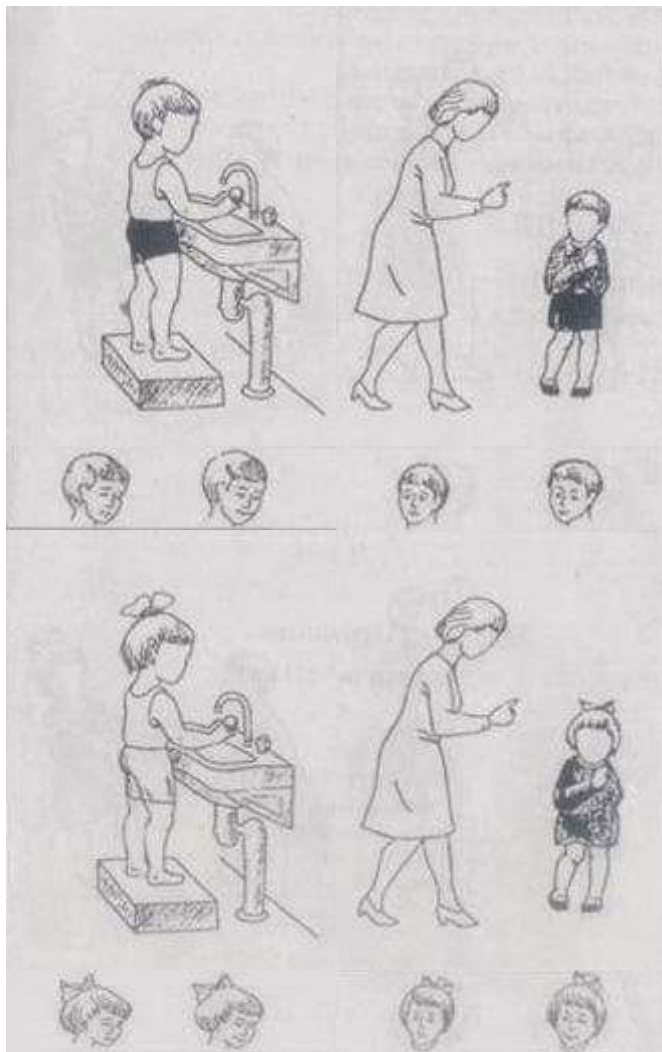
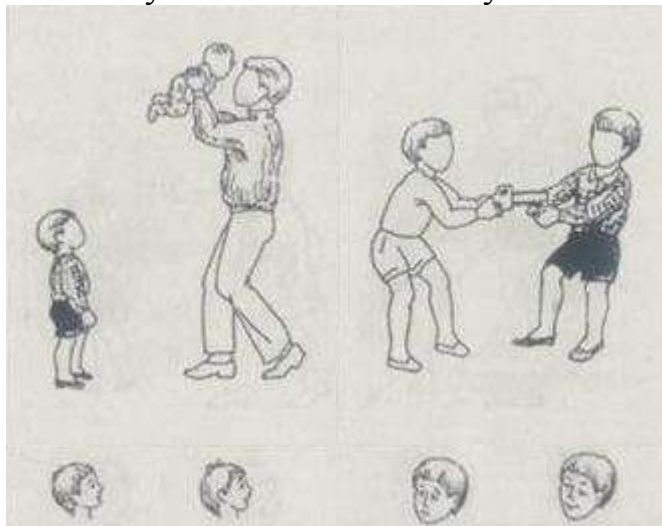


Рисунок 7

Рисунок 8



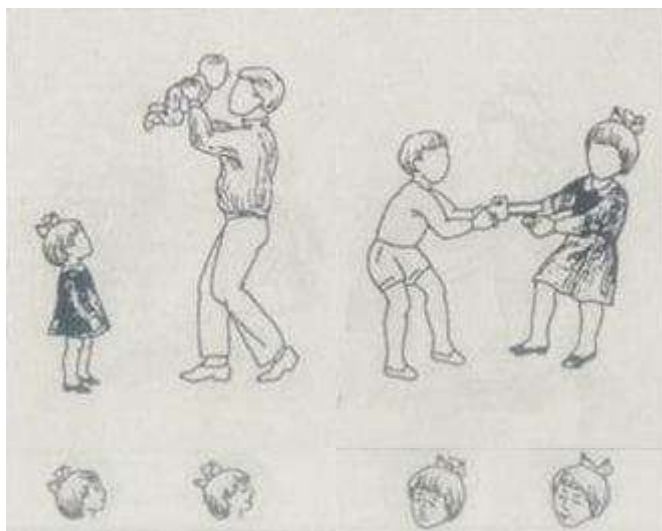


Рисунок 9

Рисунок 10

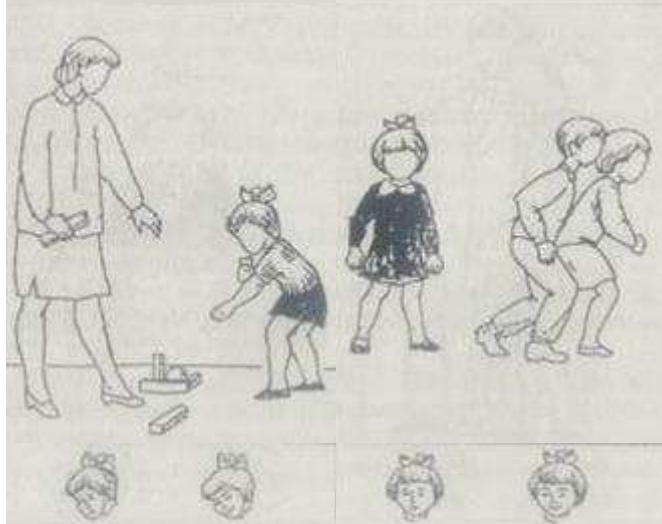


Рисунок 11

Рисунок 12

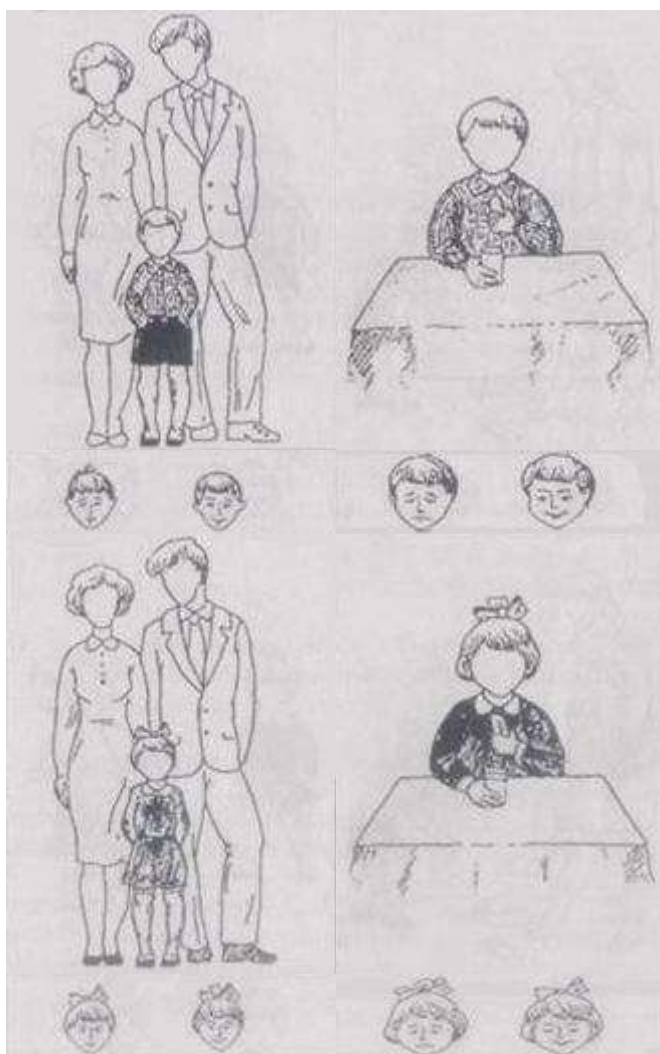


Рисунок 13

Рисунок 14

**«Анкета для выявления тревожности у ребенка»
(Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко)**

Если утверждение кажется вам верным, оно характеризует ребенка, то отметьте его плюсом, если неверно, то поставьте минус.

1. Не работать долго, не уставая.
2. Ему трудно сконцентрироваться на чем-либо.
3. Любое поручение возбуждает лишнее беспокойство.
4. При выполнении заданий слишком напряжен, замкнут.
5. Чаще других смущается.
6. Много говорит о напряженных ситуациях.
7. Часто краснеет в неизвестной обстановке.
8. Жалуется на кошмары.
9. Руки чаще всего влажные и холодные.
10. Имеются расстройства стула.
11. Часто потеет при волнении.
12. Нет аппетита.
13. Беспокойно спит, плохо засыпает.
14. Боязливый, многое пугает.
15. Часто беспокоен и легко расстраивается.
16. Часто плачет, не сдерживает слёз.
17. Ожидание переносит плохо.
18. Старается не браться за новое дело.
19. В себе не уверен.
20. Трудностей боится.

Обработка данных по анкете проводится следующим образом.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность 15-20 баллов.

Средняя тревожность 7-14 баллов.

Низкая тревожность 1-6 баллов.

Тренинг эффективного взаимодействия взрослых с тревожными детьми на базе МКУ СРЦН "Росток".

1. Приветствие.

Игра «Карусели». Участвующие (педагоги, другие специалисты и мотивированные родители детей) образуют два круга - один снаружи и другой внутри, они делятся на пары, вставая левым плечом друг к другу. По команде ведущего круги двигаются в разные стороны. При втором сигнале останавливаются и разворачиваются лицами в круг, образуют пары, протягивают друг другу правые руки, пожимая её и называя имя, произносят случайное приветствие, похвалу и т. д.

2. Мини-лекция «Что такое тревожность».

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, она заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в разных жизненных обстоятельствах, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Нужно уметь отличать тревогу и тревожность. Тревога - это редкое проявление беспокойства, волнения детей, а тревожность это устойчивое состояние.

Тревожность не связана с конкретной ситуацией, она проявляется всё время. Это состояние сопутствует человеку в любой деятельности.

Сейчас еще нет определенной точки зрения на вопрос появления тревожности. Большинство же ученых полагает, что у детей одна из причин - это нарушение детско-родительских отношений. Тревожность часто появляется вследствие внутреннего конфликта у ребенка, который связан со следующими факторами:

1. Противоречивые требования родителей и образовательного учреждения.
2. Неадекватность требований (чаще всего - завышенных).
3. Негативные требования, унижающие достоинство детей, ставящие в зависимое положение.
4. Тревожность детей зависит от уровня тревожности социума (взрослых). Высокая тревожность специалиста или его родственников передается. Тревожность сопряжена с неврозом и иными психическими

расстройствами.

3. Практическое задание «Портрет тревожного ребенка».

Обмен опытом специалистов и родственников. Заключение психолога: «У тревожного ребенка видно частое и выразительное беспокойство, более того порой они боятся не самого явления, а его предчувствия. Дети ощущают себя беспомощными, боятся пробовать играть в новые игры, пробовать новые виды деятельности. Они имеют высокие притязания к самим себе и слишком самокритичны. Их уровень самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных характерны и соматические проблемы: боли в желудке, головокружения, головная боль, спазм в горле, учащенное сердцебиение...».

4. Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка». Нужно наблюдать за ребенком, вызывающим опаску, в различные дни в недели, в обучении и в свободное время, а также при общении с другими детьми. Нужно узнать, чего он боится, попросить педагогов и родственников пройти опрос. Чтобы определить тревожен ли ребенок, нужно, чтобы хотя бы один из перечисленных критериев постоянно проявлялся в поведении ребенка.

5. Игра «Кенгуру». Участники встают парами. Один будет кенгуру - он встаёт, а другой будет кенгурёнком - он сначала идет за спину к нему (плотно), потом приседает. Оба хватаются за руки. Задача: не разнимать руки, добраться до противоположной стенки, до ведущего, поскакать. Далее игроки обмениваются ролями, а потом партнерами друг с другом. На обсуждении игроки обмениваются впечатлениями, настроением, возникшими при выполнении ролей. Позже, они обсуждают границы применения игры в повседневной работе и отмечают, каким образом игра может помочь в работе с тревожными детьми.

6. Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку».

Работу с тревожностью у детей проводится в 3 направлениях:

1. Повысить самооценку.
2. Обучить способам снижения мышечного напряжения.
3. Отработать навыки уверенного поведения в определенных случаях.

Состояние тревожности обычно идет с усиленным мышечным напряжением головы, живота, рук, шеи и т. д. Таким образом, в работе с такими детьми весьма эффективно использовать упражнения для релаксации мышц.

7. Практическое задание «Как играть с тревожными

детьми».

Участники подразделяются на несколько подгрупп, задача которых за 5 минут - сделать практическое задание и составить список игр из практики или жизни эффективных в работе с детьми с тревожностью. Происходит обсуждения и вырабатываются основные принципы подборки таких игр.

8. Упражнение на релаксацию. Ведущий проигрывает какую-либо из предложенную игру, игру из работы или жизни педагога.

9. Обратная связь. Подводятся итоги. Участники тренинга передают жребий по кругу и дают ответы на вопросы:

1. Чем именно для вас оказалось полезно это занятие?
2. Какие определенные способы, умения вы собираетесь использовать в вашей работе или жизни?
3. Каковы ваши пожелания на завтра?

10. Домашнее задание: Необходимо сделать плакат повышения самооценки: «Лети-лети лепесток», «Кумир недели», «Мы сейчас» (педагоги, специалисты учреждения); заполнить информацию в анкетах по диагностике тревожного ребенка (родителям).

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Рекомендации воспитателям «Как играть с тревожными детьми»

1. Не нужно сравнивать ребенка с другими, не приводите других детей в пример, в образец. Чтобы показать изменения в работе ребенка над некой своей характеристикой, то следует сравнивать его же успехи до этого, ранее, например неделю или месяц назад.

2. Вовлечение в новую игру следует осуществлять постепенно. Сначала он должен узнать правила, увидеть пример игры у других детей и после, если будет желание, начать играть самому.

3. Нужно стараться избегать соревнований в играх, где есть такие критерии как скорость исполнения. Пусть он лучше будет играть ради веселья и пользы, а не с целью победить. Не стоит ставить ребенку с тревожностью какие-либо временные ограничения или торопить. Ускорить его всеравно не получится, это также повысит его уровень тревожности.

4. Когда начинается новая игра, то лучше проводить её на знакомых вещах тревожному ребенку, чтобы он не чувствовал опасность от неизвестного. Следует дать частично ту инструкцию, что им ранее выполнялась.

5. Игры, где у ребенка завязаны глаза нужно проводить уже после работы с ним и учитывать желание самого ребенка.

Если у ребенка высокая тревожность, то следует начать работу с релаксации, вроде "Рта на замок".

В массовые игры ребенка с тревожностью можно включать в том случае, если он не чувствует затруднений при общении с другими детьми, чувствует уют и комфорт.

Занятие 1. “Привет, это - Я!”

Цель: познакомиться друг с другом, повысить позитивный настрой и сплочение детей, эмоционально и мышечно расслабить.

Материалы для занятия: музыкальный плеер, релаксирующая музыка, большой лист бумаги, краски и карандаши, макеты кочек.

1. Разминка: Упражнение “Росток под солнцем”

Дети превращаются в маленький росток (сворачиваясь в клубочек и обхватывая колени руками). Всё чаще греет солнышко и росточки начинают расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение “Доброе утро дети”

Дети вместе с педагогом садятся в круг. Всем нужно поприветствовать друг друга. Например: "Доброе утро Саша ... Оля...и т.д., " Пропевая имена.

3. Упражнение “Что я очень люблю?”

Дети садятся в круг и каждый говорит друг за другом, что он любит из еды, игр, одежды и т. Д.

4. Упражнение “Качельки”

Дети встают в парах. Один из участников становится калачиком, другие его раскачивают. Далее меняются.

5. Упражнение “Узнай по голосу”

Один из игроков выходит за дверь, а остальные должны узнать, кто же вышел из комнаты, и описать его вид.

6. Упражнение “Лягушки-квакушки на болоте”

Дети становятся лягушками. На полу выкладываются поделки кочек на разном расстоянии и каждый должен попрыгать на кочки по порядку.

7. Упражнение “Художники – любители природы”

Дети рисуют совместный рисунок на тему “следы невиданных животных”.

Занятие 2 “Меня зовут...”

Цель : раскрыть своё “я”, сформировать чувство близости с другими детьми, достигнуть взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, разные краски , альбом для рисования.

1. Упражнение “Росток под солнышком”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “Угадай по голосу”

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра “А моё имя”

Дети стоят в кругу, водящий катит мяч и говорит: “мячик, мячик покатился, на полянке очутился. Кто, кто мячик взял – детям показал”

Ребенок поднимает мяч и называет свое имя. Затем катит мяч другому ребенку.

4. Игра “Поезд”

Дети выстраиваются змейкой друг за другом, имитируя движения поезда. Первый – паровоз, за ним вагоны. Ведущий говорит: вот поезд наш едет, колёса стучат, а в поезде наши ребята сидят, но вот остановка, пойдёмте гулять. Вставляйте ребята, давайте играть” Можно провести море волнуется раз или другую игру. Опять подаешь сигнал гудок, ребята встают за паровозом и поехали дальше. Повторяешь слова. “приехали на лесную полянку, давайте нарисуем цветы”

5. Упражнение “Доверяющее падение”

Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

6. Упражнение “ горячие ладошки” либо жаба-жаба, хватать.

См. 1 занятие.

Занятие 3. “Моё настроение”

Цель: осознать своё эмоциональное состояние, снизить психоэмоциональное напряжение, развить умение чувствовать настроение и сопереживать другим.

Материалы для занятия: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, разные краски, альбомы; “пружинки” на листах.

1. Упражнение “росточки под солнцем”

См. Занятие 1.

2. Упражнение “Весы”

Дети берут друг друга сзади руками и раскачиваются.

3. Упражнение “Неваляшки”

Дети делятся на три человека. Один из них неваляшка, а другие раскачивают его.

4. Упражнение “Игра белая зайка ”

Зайки белые сидят (салятся) и ушами шевелят (движения руками над головой). Зайкам холодно сидеть, надо лапочки погреть (хлопают в ладоши).

Зайкам холодно стоять, встают, надо зайкам поскакать (прыгают). Серый волк побежал и зайчишек напугал. (разбегаются в разные стороны, волк их ловит). Кого поймают – тот волк.

5. Рисование на тему “Моё настроение сегодня”

Нужно объяснить детям: если у тебя плохое настроение, то рисуешь дождик и тучки, а если хорошее – солнышко, радугу и т.д.

После рисования дети рассказывают, какое настроение они нарисовали.

6. Упражнение “Мы - Пружинки”

Детям нужно обвести уже нарисованные пружинки точнее.

7. Упражнение “ горячие ладошки” / жаба-жаба, хватать

Занятие 4. “Личико”

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “Злые и добренькие кошечки”

Нужно начертить ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошечки. Они друг друга дразнят и злятся. Они по команде встают в центр ручейка и становятся добрыми кошечками, ласкают друг друга, говорят добрые и ласковые слова. Далее ведущим анализируются чувства.

3. Упражнение “Нарисуй снеговичка” (либо домик)

Дети делятся на 2 команды. Им дают фломастеры и карандаши. Вырезанным снеговикам дети подрисовывают глаза, рот, нос, ведро. Кто быстрее нарисует, тот и победил. Можно нарисовать и пуговицы.

4. Упражнение “Угадай что спрятано в мешочке?”

Дети кладут игрушки или другие личные предметы в мешочек. Каждый должен угадать на ощупь что находится в мешочке.

5. Рисование на тему “Нарисуй себя”

6. Упражнение “Горячие ладошки”

Занятие 5. “Чего я боюсь?”

Цель: стимулировать аффективную сферу личности ребёнка, повысить психический тонус ребёнка.

Материалы к занятию: музыкальный проигрыватель, успокаивающая музыка, краски, фломастеры и карандаши, альбомные листики, большой лист бумаги, подушки.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “Большие, маленькие ножки”

Дети сидят на диванчиках и ведущий говорит “топ, топ, топ, топ (быстро) маленькие ножки бежали по дорожке. Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ, топ (медленно, поднимая ногу)”

3. Упражнение “Сейчас стираем”

Сидят на стульчиках и говорят: стираем, стираем, стираем мы белье. Полощем, полощем, полощем мы белье. Потом сушим: мы сушим, мы сушим, мы сушим вам белье. Потом: мы гладим, мы гладим вам белье.

4. Рисование на тему “Чего я боялся, когда был маленьким”?

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение “Наши рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки страхов, ранее нарисованных, все вместе выдумывают чего они боялись и как им можно помочь.

6. Упражнение “Дом монстриков”

Дети рисуют жителей дома монстриков.

Всё что они нарисовали демонстративно оставляют в кабинете у психолога.

7. Упражнение “Горячие ладошки”

Занятие 6. “Я уже не боюсь!”

Цель: преодолеть негативные переживания, символически уничтожить страх, снизить эмоциональное напряжение.

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, краски, кисточки, карандаши и фломастеры, альбомы, подушки, весёлая музыка.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См . 1 занятие.

2. Упражнение “Храбрые ребята”

Дети выбирают ведущего – он страшный и злой дракон. Ребёнок становится на стульчик и говорит громким голосом: “бойтесь меня!” Дети отвечают: “мы тебя не боимся!” Так 2-3 раза. От слов детей дракончик постепенно

становится меньше (ребёнок спрыгивает в итоге со стула), превращается в маленького воробья и начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение “Азбука ужастиков”

Детям предлагается нарисовать различные, страшилки на отдельных листах и дать им имена. Далее дети говорят о том, что они нарисовали. Потом каждый ребёнок превращает ужастики в смешные рисунки, дорисовывая их.

4. Упражнение “Страшная сказка в кругу”

Дети и взрослые сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по несколько предложений каждый. Сказка записывается и должна собраться так много страшного, чтобы превратиться в смешное.

5. Упражнение “На лесной полянке”

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочка, муравью и т. Д.)

6. Упражнение “Прогони Бабку – Ёжку”

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Бабка – Ёжка, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой. Можно выбрать её из детей и побегать вокруг дразня.

7. Упражнение “Я уже не боюсь”

Один ребёнок стоит перед ведущим, а остальные дети начинают его пугают по очереди. Ребёнок громко и уверенно всем говорит: “я тебя не боюсь!”

8. Упражнение “горячие ладошки”

Занятие 7. “Сказочный лес”

Цель: развить умение передавать свои эмоции через художественный образ, снизить психоэмоциональное напряжение, повысить уверенность в себе.

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, краски, кисточки, карандаши и фломастеры, ватман или кусок большой бумаги, поделки кочек.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “Прячем ножки-ручки”

Дети прячут ручки за спину, ведущий говорит: А где же где же ваши ручки? Где ваши ручки? Дети достают ручки и показывают: вот, вот наши ручки, хлопают в ладошки. Потом ноги. Закрывают ноги, присаживаются. Ведущий: где же ваши ножки. Где ваши ножки? Дети встают и топают: вот, вот наши ножки, вот наши ножки. Ладонками закрывают лицо. Где же, где же наши детки, где наши детки? Вот, вот наши детки, открывают лицо “кушают конфетки”.

3. Упражнение “Лягушки на болоте”

См. 1 занятие.

4. Упражнение “Странные фигуры”

Психолог на доске рисует разные фигуры, а ребята говорят на каких чудовищ они похожи.

5. Игра “Длинная тропинка”

Дети выстраиваются друг за другом и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они преодолевают выдуманные препятствия. Например: "Идём спокойно по тропинке, а вокруг кусты, деревья, зелёная трава... Вот, вдруг на тропинке появились лужицы ...одна...вторая...третья.. Мы идем спокойно по тропинке... И вот перед нами ручей... Но через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держимся за перила. Спокойно идём по тропинке..."

6. Общий рисунок по общей истории на тему : “Чудесный лес”

Ведущий просит детей представить лес, по которому они шли по тропинке. Затем обсуждают что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение “Доверяющее падение”

См. 2. занятие

8. Упражнение “Горячие ладошки”

Занятие 8. “Волшебная шкатулка”

Цель: сформировать положительную “я-концепцию”, самопринятие, уверенность в себе, снизить тревожность, выявить положительные черты личности.

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, краски, кисточки, карандаши и фломастеры, ватман или кусок большой бумаги, шкатулка, начало "страшной сказки".

начало страшной сказки.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “Волшебная шкатулка”

Ведущий сообщает детям, что фея сказки принесла свою волшебную шкатулку – в ней прячутся герои сказок. “Вспомните своих любимых волшебных героев из сказок и расскажите какие они, почему они вам нравятся и как выглядят. С помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение “Конкурс трусишек”

Дети по кругу дают друг другу мячик. Получивший называет страх, произнося очень громко и уверенно “Я этого не боюсь!”

4. Игра “Принцы и принцессы”

Дети стоят в кружке. В центр ставят стул – это будет трон. “Кто сегодня будет принцем или принцессой”? Ребёнок, который хочет, садится на трон. Остальные ему что дарят, кланяются, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение “Придумай весёлый концовку”

Ведущий читает детям начало детской страшной сказки. Необходимо выдумать смешное продолжение и закончить.

6. Рисование на тему “Волшебное зеркало”

Ведущий говорит рисовать детям себя в трёх волшебных зеркалах: в первом- маленьком и испуганном; во-втором – большом и весёлом; в третьем- не боящимся ничего и никого, сильным.

После этого задаются вопросы: какой человек симпатичный? На кого сейчас похож? В какое зеркало любишь чаще смотреться?

7. Упражнение “Горячие ладошки”

Занятие 9. “Чародеи”

Цель: снизить психомышечное напряжение, закрепить адекватные формы проявления эмоций, развить доверие в группе

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, краски, кисточки, карандаши и фломастеры.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “Выпутайся из путаницы”

Один ребенок водит. Другие дети запутываются не расцепляя ручки. Водящий должен распутать клубок из рук других детей.

3. Игра “Кораблики”

Матросом будет один из детей, а остальные дети – кораблики в буйном, беспокойном море. Матрос, который находится на корабле должен бурю перекричать словами : “Я бури не боюсь, я самый сильный и храбрый матрос!”

4. Упражнение “Лошади и всадники”

Детей делят на пары – один будет “конем” , а другой во “всадником”. “Лошадям” завязывают глаза , а наездники встают сзади, берут за руки и готовятся ими управлять. На скачках задача “лошади” - бегать быстрее , а задача “наездника” – не упасть и не столкнуться с другими лошадьми.

5. Упражнение “Сказочный сон”

Все дети вместе отдыхают и им вроде бы снится один сон, который рассказывает ведущий, который на самом деле сказка.

6. Рисуем, что увидели пока спали.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение “Маги-Чародеи”

Один из детей превращается в мага. Ему завязывают глазки шарфиком или повязкой и просят угадать, кто будет к нему подходить; он может щупать руки

8. Упражнение “Горячие ладошки”

Занятие 10. “Солнышко в ладошках”

Цель: освободиться от негативных эмоций, развить доверие в группе, повысить уверенность в своих силах повысить значимость в глазах окружающих.

Материалы к занятию: музыкальный плеер, успокаивающая музыка, краски, кисточки, карандаши и фломастеры, альбомные листочки.

1. Упражнение “Росточки под солнцем”

2. Упражнение “Незаконченные предложения”

Детям даются предложения, которые нужно закончить.

“меня любят...”, “я люблю...”, “я верю”, “я не боюсь...”,

“обо мне заботятся...” “в меня верят...”.

3. Игра “Бабка- Ёжка”

По считалке выбирают Бабку - Ёжку. В центре комнаты рисуют кружок. Бабка- Яжка берёт палочку и становится в кружок. Дети бегают вокруг бабки - яжки и дразнят её. “бабка-яжка, костяная ножка. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят палочкой.

4. Игра “Похвала”

Стоя в круге, дети берутся за руки. Они смотрят в глаза рядом стоящего и говорят, например: “ мне нравится в тебе, что....” Получающий комплимент кивает и говорит в ответ: “ спасибо, мне приятно...”

Упражнение идет по кругу. Затем обсуждают чувство и впечатления.

5. Упражнение “В лучиках солнца”

Ведущий рисует солнце, в лучиках фотографии детей. По команде ведущего дети по очереди говорят понравившиеся качества другого ребёнка, которого показали на занятиях.

6. Упражнение “Солнышко в ладошках”

Ведущий читает стихотворение, а потом дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу. При этом приговаривается стихотворение:

"Солнце в ладошках, тень на дорожках,
крик петушиный, мурлыканье кошек,
птица на ветках, цветок у тропинках,
пчела на цветке, муравьи на травинках,
и рядышком - жучок, весь покрытый загаром-
- и всё это - мне, и всё это- даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение “ Горячие ладошки”