

Е. А. Кузнецова

**Путешествие в страну дошкольных детских страхов**

Прокопьевск, 2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 108 «ЛУНТИК»

ГОРОД ПРОКОПЬЕВСК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Россия, 653039, г. Прокопьевск, ул. Крупской, 9, тел. 62-32-12.

**Е. А. Кузнецова**

**Путешествие в страну дошкольных детских страхов**

Прокопьевск, 2016

Автор-составитель Кузнецова Елена Александровна, педагог-психолог МАДОУ «Детский сад №108 «Лунтик»

Кузнецова Е. А. Путешествие в страну дошкольных детских страхов: методическая разработка /Е. А. Кузнецова. Прокопьевск: МАДОУ «Детский сад № 108 «Лунтик», 2016.- 33с.

Аннотация

**Актуальность** исследования продиктована изменениями в современной социокультурной среде, связанными с повышением требований к достижениям ребенка со стороны родителей, которые, в свою очередь, опосредованы стандартами образования, задаваемыми обществом. Эти факторы неблагоприятно сказываются на психическом развитии и эмоциональном благополучии современных дошкольников.

Ребенок взаимодействует с окружающей средой на разных уровнях социального окружения: на уровне микросистемы, составляющей непосредственное окружение ребенка - семья; на уровне мезосистемы -сверстники, школа, средства массовой информации и др.; на уровне макросистемы, включающей общественные структуры - экономическая, социальная, образовательная, правовая и политическая системы, культурные обычаи и ценности страны (У. Бронфенбреннер). Влияние семьи сохраняется на всех этих уровнях. Семья, как ближайшее социальное окружение ребенка, удовлетворяет его потребность в эмоциональной поддержке, принятии, уважении и защите, тем самым минимизируя влияние стрессовых факторов социума

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

На основании, выше изложенного , данная разработка будет полезна педагогам-психологам, воспитателям, родителям и всем участникам воспитательного процесса.

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………..3-4

## Глава 1. Теоретический анализ проблемы в коррекции тревожности методом сказкотерапии……………………………………………………………………5

## 1.1. Понятие тревожность в психолого-педагогической литературе………..5-7

## 1.2. Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста………………………………………………………………………7-11

## 1.3. Метод сказкотерапии в коррекции тревожных состояний в дошкольном возрасте, в условиях сенсорной комнаты…………………………………11-13

## Глава 2. Исследование коррекционных возможностей сказкотерапии в работе с тревожным состоянием дошкольников…………………………………….14

## 2.1. Организация и проведение исследования…………………………………………………………………14-15

2.2. Анализ результатов первичной диагностики тревожности дошкольников……………………………………………………………….15-16

## 2.3. Анализ проведения коррекционной программы с использованием сказкотерапии………………………………………………………………16-18

## 2.4. Анализ результатов повторной диагностики тревожности дошкольников………………………………………………………………18-19

Заключение………………………………………………………………20-21

Литература………………………………………………………………22-23

Приложения…………………………………………………………….24-31

## Введение

Наши дети, это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва и другие).

Проблема тревожности у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. И будучи ещё в детском саду, у детей есть возможность пройти тесты тревожности и с помощью специалиста скорректировать уровень страха в своём сознании.

Тема моей работы выбрана не случайно, исследования в данном направлении могут помочь решить ряд проблем младшего школьного возраста, в том числе – проблемы развития личности в период кризиса 7 лет. Трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей, в связи с переходом из детского сада в школу. Проблемы адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных проблем, решение которых ставит перед собой возрастная и педагогическая психология. Решение этой проблемы требует, как можно более раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей с целью ее своевременной дальнейшей коррекции и профилактики.

Коррекция детской тревожности может осуществляться посредством: игротерапии, арттерапии, куклотерапии, индивидидуально-групповых занятий в сенсорной комнате, улучшения детско-родительских отношений и методом сказкотерапии.

На сегодняшний день особенно актуальна методика сказкотерапии.

Сказкотерапия самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике.

Методика сказкотерапии привлекательна тем, что имеет немного ограничений по сравнению с другими подходами.

**Цель**: исследование метода сказкотерапии в коррекции тревожного состояния детей дошкольного возраста, в условиях сенсорной комнаты.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожных состояний

2. Изучить причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста

3. Разработать программу исследования

4. Проанализировать результаты исследования и сделать выводы

Для решения поставленных задач выбраны следующие методики:

1. Анализ справочной психолого-педагогической литературы

2. Проведение исследования, с помощью:

- метода теста - тест для определения уровня тревожности у дошкольников (авторы: Р.Тэммпл, М.Дорки, В.Амен);

- метода наблюдения;

- проведение беседы с родителями

3. Коррекционная работа путем проведения сказкотерапии, в условиях сенсорной комнаты

4. Количественная и качественная обработка результатов

5. Сравнительный анализ полученных данных

Исследование проводилось на базе МАДОУ "Детский сад № 108 «Лунтик ". В исследовании принимали участие 26 детей среднего и старшего дошкольного возраста и их родители. Из них мальчиков – 16 человек, девочек – 10 человек.

## Глава 1. Теоретический анализ проблемы в коррекции тревожности методом сказкотерапии

## 1.1. Понятие тревожность в психолого-педагогической литературе

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином "anxiety", что переводится на русский как "тревожность", "тревога". В русском языке это разные слова, и следует отличать тревогу от тревожности. "Если тревога – это проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность, является устойчивым состоянием". [7, c.16]

По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. [11, c.61]

В.В. Давыдов трактует тревожность, как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают. [21, c.4]

Из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

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.

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского Государственного Педагогического Университета, считает, что "тревожность определяется, как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания не благополучия со стороны окружающих". [15, c.11]

Тревожность, не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы в этом случае говорим о проявлении страха.

Когда речь заходит о тревожности и страхе, то разные авторы указывают на разные критерии их различия. Есть наиболее известные описания в психологической литературе, позволяющие размежевать эти понятия.

Классической работой Фрейда по этой проблеме является его книга "Торможение. Симптом. Тревожность", которая уже через год после ее выхода была издана в переводе на русский язык под названием "Страх". [17, c.91]

Учёный Изард К.Е. объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: " тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них". [6, c.10]

Большую популярность приобрела концепция явлений тревожного ряда Ф.В. Березина, в которой выделены эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере нарастания состояния тревоги: ощущение внутренней напряженности, раздражительность, собственно тревога, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение. Этот подход позволяет провести различия между конкретным страхом, как реакцией на объективную, однозначно понимаемую угрозу, и иррациональным страхом, возникающим при нарастании тревоги и проявляющимся в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается последний, не обязательно отражают реальную причину тревоги, действительную угрозу. В этом плане тревога и страх представляют собой разные уровни явлений тревожного ряда, причем тревога в собственном смысле слова предшествует иррациональному страху. [21, c.11]

Продуктивными для понимания этой проблемы являются идеи А.И. Божович об адекватной и неадекватной тревожности. Согласно этой точке зрения, критерием подлинной тревожности выступает ее неадекватность реальной успешности, реальному положению человека в той или иной области. Только в таком случае она может рассматриваться, как проявление общеличностной тревожности, "зафиксировавшейся" на определенной сфере. [1, c.231]

В основном педагогами-психологами принято классифицировать тревожность на два основных вида.

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 своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции.

Другой вид, так называемая, личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. 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.

После исследования психолого-педагогической литературы, я пришла к выводу, что следует разделять понятия "тревожность", "тревога" и "страх".

Тревога – это состояние повышенного беспокойства, которое проявляется не всегда и иногда в тех же жизненных ситуациях человек остается спокойным. В свою очередь если состояние тревоги повторяется часто, то мы говорим уже о тревожности.

Другими словами, тревога – состояние некоторого волнения и она не постоянна, а тревожность – это устойчивое состояние повышенного беспокойства. Страх же будет, является реакцией на конкретную определенную опасность.

В некоторых исследованиях страх рассматривается как фундаментальная эмоция, а тревожность – как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование.

## 1.2. Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте ребенок хорошо усваивает язык чувства – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д. Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Поведение ребенка и выражение им чувств – вот для нас важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает нам, эмоциональный фон.

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

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

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

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому и неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе, а это одно из проявлений заниженной самооценки.

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

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

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

Какова же все-таки этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становиться тревожным. Многое будет зависеть от способов общения родителей с ребенком.

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

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

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

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог. [4, с.82]

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

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины. Например: "Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова", "Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся". В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

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

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

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. [1, с.119]

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем.

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

Тревожные дети, если у них хорошо развиты игровые навыки, могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто такие дети крайне неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные, или же напротив, сверх общительные, назойливые, озлобленные. Также причиной непопулярности является их безынициативность из-за своей неуверенности в себе, следовательно, эти дети не всегда могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях. Результатом безынициативности тревожных детей является то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе. Также в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками появляется состояние напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности. Ребенок с низкой популярностью, не надеясь на сочувствие и помощь со стороны сверстников, нередко становится эгоцентричным, отчужденным. Такой ребенок будет обижаться, жаловаться и обманывать. Это плохо, так как может способствовать формированию отрицательного отношения к детям и взрослым. Личность с повышенным уровнем тревожности, а именно с личностной тревожностью склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее и формируется неадекватно заниженная самооценка.

Таким образом, мы можем прейти к выводу, что у детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера, а больше представляет собой функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми. Это все относительно обратимо при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Хотелось бы отметить, что отрицательные последствия тревожности могут выражаться в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Психологи XX века видели причину тревог в развитии цивилизации и огромном потоке информации, лавиной обрушивающемся на человека. Современная психология рассматривает тревожность все-таки, как социальное явление. [2, с.5]

## 1.3. Метод сказкотерапии в коррекции тревожных состояний в дошкольном возрасте, в условиях сенсорной комнаты.

Многие авторы рассматривают возможность коррекции уровня тревожности у детей различными методами, но мы остановимся подробнее на методе сказкотерапия.

Существует немало людей, у которых термин "сказкотерапия" вызывает улыбку и несерьезное отношение, они считают это "детским" методом. Но, познакомившись со сказкотерапией поближе, большинство из них изменяют свое мнение. Сказкотерапия самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике.

Сказкотерапия – это и "открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими", и "процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем", и "процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни". [5, с.5]

Сказкотерапия, как направление практической психологии привлекательно еще и тем, что имеет немного ограничений по сравнению с другими подходами. Так, например, у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, легенда, басня, баллада, песня и т. д. Сказкотерапия применяется для разрешения самых разнообразных проблем: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов. Но, важно помнить, что в каждом случае свои комбинации, акценты.

И еще один главный момент в том, что в сказкотерапии, конечно важно само действие, но еще более важно последствие. Именно последействие сказкотерапии является мощной силой, стимулирующей развитие, не зависящее от психолога, а именно собственное развитие. Известно, что у детей примерно до 10-12 лет преобладает "правополушарный" тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития информация должна быть передана через яркие образы. Вот поэтому сказочные истории и являются лучшим способом передачи ребенку знаний об окружающем мире.

Каждый из нас может сказать, что сказки это "пустяки" и "несерьезность", однако задумайтесь, они ведь не разрушают окружающий мир, а взывают к светлым созидательным сторонам души человека. Если мы оглянемся вокруг, то увидим, сколько людей одержимых иллюзией собственной безнаказанности, отрицающих "сказочные", светлые, добрые законы взаимодействия с миром.

Поэтому, сказкотерапия с детьми и подростками, на сегодняшний день особенно актуально. Хотя бы потому, что человек возвращается к своему изначальному, "сказочному" восприятию мира.

Может показаться, что сказкотерапия универсальный метод. В контексте осмысления жизненного опыта, возможно. Но, как известно, универсальных методов не бывает.

Современная сказкотерапия "трех лика". Она имеет "лик" диагностический (арсенал проективных методик для исследования человека), "лик" воздействующий и "лик" профилактический (или развивающий).

Сказкотерапевтическое воздействие осуществляется с помощью пяти видов сказок: художественных, дидактических, психокоррекционных, психотерапевтических и медитативных. Для каждой ситуации, случая консультирования либо подбираются, либо специально сочиняются соответствующие сказки. Поэтому подготовка сказкотерапевтов процесс творческий, увлекательный, но не простой. Также я оставила за собой право коррекционно-развивающие занятия, с элементами сказкотерапии проводить в сенсорной комнате, обогащая уровень сенсомоторики ребенка и просто сказочного волшебства.

Таким образом, на мой взгляд, сказкотерапия в коррекции детской тревожности, является самым безопасным и интересным методом. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и что немало важно ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Выводы по первой главе.

1. Одним из эмоциональных состояний будущих школьников является тревожность. Понятие тревожность разрабатывалось многими исследователями и имеет разные трактовки. Но следует отметить, что смысл сводится к одному, что тревожность рассматривают, как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

2. Причины возникновения дошкольной тревожности разнообразны, но выделим основные:

- нарушение детско-родительских отношений;

- завышенные требования со стороны воспитателей, учителей, педагогов и родителей;

- нарушение отношений со сверстниками;

- нарушения здоровья в физико-психической сфере.

Это все относительно обратимо при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также, если педагоги и родители, воспитывающие такого ребенка, будут соблюдать нужные рекомендации.

3. Коррекция путем проведения сказкотерапии, является самым безопасным и интересным методом. В дошкольном возрасте информация переданная ребенку через ярки образы будет для него наиболее доступной. Сказка помогает ребенку переработать свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Как видим, решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. В настоящее время существуют исследования, показывающие, что тревога, зарождаясь у ребенка уже в 7-месячном возрасте, при неблагоприятном стечении обстоятельств в старшем дошкольном возрасте становится тревожностью – то есть устойчивым свойством личности. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у детей поможет избежать многих трудностей в воспитании.

## Глава 2. Исследование коррекционных возможностей сказкотерапии в работе с тревожным состоянием дошкольников

## 2.1. Организация и проведение исследования

Для достижения поставленной цели была сформирована группа детей, в составе 26 человек. Группа была сформирована психологом детского сада после первичной диагностики.

Исследование проводилось на базе МАДОУ "Детский сад № 108 « Лунтик» . В исследовании принимали участие дети 4 - 6 лет. Из них мальчиков – 16 человек, девочек – 10 человек. Каждого ребенка по списку, отводили в отдельное подготовленное помещение, где и проводилось исследование.

Нашу гипотезу мы будем подтверждать с помощью следующих методов:

1. Проведения у детей теста тревожности. Авторы: Р. Теммпл, В. Амен, М. Дорки "Тест тревожности"(см.прилж. 1)

Эта методика позволяет определить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее свойство личности проявляется в наибольшей степени. Указанная методика предназначена для диагностики детей в возрасте от 4 до 7 лет. Двусмысленность рисунков в методике имеет "проективную" нагрузку. То, какой смысл придает ребенок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях. Тест проводится индивидуально с каждым ребенком, результаты заносятся в протокол.

2. Наблюдение – наиболее доступный и распространенный метод. Сущность его заключается в умышленном, систематическом и целенаправленном восприятии психолого-педагогических явлений. Мы будем наблюдать за детьми в ходе проведения исследования, и фиксировать полученные данные.

3. В целях профилактики дошкольной тревожности, было организовано и запланировано проведение родительского собрания на тему "Детская тревожность".

Главная цель – обучить родителей эффективным навыкам коммуникации и способам выражения своей любви к ребёнку.

В ходе беседы планируем родителей ознакомить с приемлемыми способами наказания ребёнка. Предложить компоненты эффективного общения с детьми, которые являются необходимыми: контакт глаз, так как ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребёнка, укрепляет в нём чувство безопасности и уверенности в себе, физический контакт, пристальное внимание, дисциплина.

На родительском собрании родителей ознакомить с результатами исследования тревожности их детей. Озвучить возможные причины возникновения тревожности и страхов. Также были предложить рекомендации родителям, как помочь своему ребёнку избавиться от страхов и что нужно для этого делать (см. приложение 2).

В начале исследования был подготовлен экспериментальный материал: 14 рисунков размером 8,5x11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочек (на рисунках изображена девочка) и для мальчиков (на рисунках 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.

Каждого ребенка по списку, ранее составленному психологом, после первичной диагностики, отводили в отдельное помещение. Ребенку показывали заранее подготовленные рисунки, в строго перечисленном порядке один за другим. В инструкции во избежание автоматических выборов ребенком определения эмоциональных характеристик выражение лица чередуются следующим образом: грустное – веселое, веселое – грустное. Дополнительные вопросы не задаются. Предъявив ребенку рисунок, педагог-психолог фиксирует сделанный выбор и комментарии в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Затем проводится качественный и количественный анализ, где определяется уровень тревожности ребенка.

**2.2. Анализ результатов первичной диагностики тревожности дошкольников**

Протоколы подвергаются количественному анализу. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (И.Т.),который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14)

ИТ= n / 14 \* 100%,

Где n – число эмоциональных – негативных выборов.

Данные протокола заносятся в таблицу, где вычисляется индекс тревожности каждого ребёнка.

Данные протокола заносятся в таблицу, где вычисляется индекс тревожности каждого ребёнка.(приложение3).

Высокий уровень тревожности – индекс тревожности выше 50%.

Средний уровень тревожности – индекс тревожности от 20 до 50 %.

Низкий уровень тревожности – индекс тревожности от 0 до 20%.

Таким образом: из 26 человек, которые принимали участие в тестировании, выявлено, 9 человек – это 23,4%, с высоким уровнем тревожности; 15 человек –это 39 %, со средним уровнем тревожности, 1 человек – это 2,6%, с низким уровнем тревожности.

По ходу проведения методики мы наблюдали следующие изменения:

- Ребенок с высоким уровнем тревожности во время тестирования проявлял беспокойство, нервозность. Его интересовало, что записывает психолог, не узнают ли о результатах теста родители или воспитатели, как отвечают другие дети и правильно ли отвечают они сами. Наблюдалась повышенная двигательная активность: грыз ногти, качал ногой, наматывал волосы на палец, покусывал нижнюю губу.

- Дети со средним уровнем тревожности в процессе тестирования либо вообще не проявляли признаков, свойственных высоко тревожным дошкольникам, либо проявляли некоторые из них в слабой степени. Например, у отдельных детей можно было заметить физиологические признаки повышенной тревожности, у них учащалось дыхание, потели ладони, появлялись покраснения кожных покровов в области лица и/или шеи.

В первой главе уже отмечалось, что повышенный уровень тревожности отрицательно влияет на развитие ребенка и на результативность его деятельности. Необходимость коррекции уровня тревожности данной группы не вызывает сомнений.

## Анализ проведения коррекционной программы с использованием сказкотерапии

Для коррекционной работы с детьми был выбран один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии – сказкотерапия.

Для работы с тревожными детьми была выбрана программа "Морское путешествие"

Цель данной программы – снижение уровня тревожности дошкольника.

В основу данной программы положены занятия, которые строились по принципу концентричности по трем циклам.

Занятия первого цикла были направлены на снижение уровня тревожности через:

1. закрепление за ребенком (с помощью предлагаемой ему роли-образа) позиции управляющего, режиссера;

2. обучение придумыванию сюжета, объединение предметов по смыслу;

3. обучение самостоятельно владеть ролью-образом.

При этом вводимая взрослым роль-образ помогают ребенку преодолеть зажатость и безынициативность. Особая внутренняя позиция, которая при этом складывается у ребенка, помогает ему справиться с тревожащей ситуацией.

Занятия второго цикла направлены на снижение уровня тревожности через закрепление ребенком умения решать проблемную ситуацию без опоры на роль-образ. При этом ребенок вначале наблюдает, как это делает взрослый, а затем сам заканчивает предложенные игровые истории. При этом игровые задачи постепенно усложняются. Дети начинают сами придумывать проблемные ситуации и решать их.

Занятия третьего цикла направлены на снижение уровня тревожности через создание у детей внутренней позиции, способствующей принятию самостоятельных решений.

На занятиях каждого цикла психолог рассказывал сказку. При этом ребенку предлагалось сопровождать сказочный сюжет соответствующими движениями. На занятиях первого цикла психолог показывал движения и выполнял их вместе с ребенком. В ходе последующих циклов придумать движения предлагалось самому ребенку.

Если дети затруднялись одновременно придумывать продолжение сказки и его изображать, то психолог включала движения ребенка, начиная с третьего или четвертого занятия, при этом на предыдущих занятиях он сам изображал сюжет, придуманный ребенком.

По желанию детей были включены в занятия элементы краткого двигательного "пересказа" всей сказки в конце занятия или предыдущей сказки – в начале занятия. Также дети "рассказывали" понравившиеся им сказки другим детям или психологу.

Форма организации коррекционных занятий групповая.

Занятия проходили в сенсорной комнате. Продолжительность одного занятия 30 мин. Всего было проведено 10 занятия (одно в неделю).

## 2.4. Анализ результатов повторной диагностики тревожности дошкольников

После завершения коррекции уровня тревожности у детей методом сказка терапии, была проведена повторная диагностика тревожности у детей. Проводился тест тревожности. Авторы: Р. Теммпл, В. Амен, М. Дорки "Тест тревожности".

Данные индекса тревожности каждого ребенка после проведения коррекционной методики (прилж. 4)

Высокий уровень тревожности – индекс тревожности выше 50%

Средний уровень тревожности – индекс тревожности от 20 до 50 %

Низкий уровень тревожности – индекс тревожности от 0 до 20%

Таким образом: из 26 человек, которые принимали участие в тестировании, выявлено, 4 человека с высоким уровнем тревожности –это 10,4 %, 18 человек – это 46,8%, со средним уровнем тревожности; 4 человека – это 10,4%, с низким уровнем тревожности.

Таким образом, используя метод сказкотерапии в коррекционной работе с дошкольниками, нам удалось снизить уровень тревожности у детей выпускных групп дошкольных учреждений. Полученные результаты позволяют говорить об эффективности сказкотерапии для коррекции высокого уровня тревожности, препятствующего нормальному личностному развитию дошкольников.

**Выводы по второй главе**

Проведенное исследование позволяет говорить о возможности коррекции уровня тревожности в старшем дошкольном возрасте выбранным методом. Кроме количественного показателя уровня тревожности, существуют изменения в качественной характеристике. Дети стали проявлять меньше беспокойства в стрессовых ситуациях, например при выступлении на утренниках, ответе на занятиях в группе и т. д. Изменились и межличностные отношения со взрослыми и сверстниками. Дети стали меньше проявлять в играх робость и нерешительность, полученные навыки установления контактов с другими детьми позволили им занять более высокое статусное положение в группе сверстников. Родители также отметили улучшения в состоянии детей.

## Выводы

1. По полученным в ходе исследования результатам, мы видим, что в процессе проведенного исследования, наша гипотеза подтвердилась:

- дети с высоким уровнем тревожности до проведения коррекционной работы 9 человек (23,4%), после проведения 4 человека (10,4%)

- дети со среднем уровнем тревожности до проведения коррекционной работы 15 человек (39%), после проведения 18 человек (46,8%)

- дети с низким уровнем тревожности 1 человек (2,6%),после проведения 4 человека (10,4%)

2. Полученные данные позволяют нам говорить об эффективности сказкотерапии для коррекции высокого уровня тревожности детей дошкольного возраста.

3. Проведенная методика улучшила межличностные отношения со взрослыми и сверстниками.

## Заключение

Нестабильность нашей жизни, многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания детей в семье и детском саду и целый ряд других факторов – вот на мой взгляд причины появления у современных дошкольников повышенной тревожности и страхов. Предупредить их формирование можно, используя комплекс продуманных социальных, психолого-педагогических и медицинских мероприятий, имеющих психопрофилактическую направленность на эмоциональное развитие ребенка. Но, прежде всего, необходимо своевременно диагностировать отклонения в поведении ребенка, его склонность к беспокойству и тревоги, неблагоприятно сказывающихся на самочувствии ребенка, создающих определенные трудности в его жизни. На практике порой бывает нелегко понять: страдает ребенок, какими либо отклонениями или же поведенческие проблемы объясняются недостатками воспитания и особенностями характера. В тех детских садах, где есть психолог, проводится определенная психолого-диагностическая и психотерапевтическая работа, помогающая родителям и воспитателям не усугублять состояния ребенка, нуждающегося в помощи.

В ходе написания методической разработки, была достигнута цель – снизить уровень тревожности старших дошкольников, путем проведения сказкотерапии, в условиях сенсорной комнаты, а так же были решены все поставленные задачи исследования.

Таким образом, необходимо выделить следующие основные параметры в работе с детской тревожностью:

- Для того чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от тревожности, воспитателям необходимо также знать, что такое тревожность, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему, как это можно предупредить.

– Педагогам и родителям решившим помочь детям избавиться от детской тревожности, необходимо использовать программу коррекционной работы, коррекционные игры и задания, которые должны подбираться на основе проведённых диагностических методик. И как было доказано, сказка терапия в этом случаи является самым безопасным и интересным методом коррекции.

– Коррекция детской тревожности помимо сказкотерапии может, осуществляется посредством: игротерапии, арттерапии, куклотерапии, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений.

- Профилактика тревожности состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только, таким образом, вам удастся воспитать здорового, уверенного в себе человека. [18, с.20]

Список литературы:

1. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте, (психологическое исследование). М.: Просвещение, 1968. – 235с.

2. Вард И. Фобия. – М.: Проспект, 2002. – 78с.

3. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача. – Л.: Медицина, 1990. -176с.

4. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр – СПб: Союз, 1997. – 224с.

5. Зинкевич- Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб, 2000г.

6. Изард К.Е. Эмоции человека – М., 1980.

7. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации. Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 1997.

8. Кочубей Б., Новикова Е."Ярлыки для тревожности" // Журнал "Семья и школа" № 9, 1988.

9. Краткий психологический словарь. / Сост. Л.А.Карпенко; под общ. Ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского – М., 195c.

10. Мухина В.С. Детская психология: [Учеб. для пед. ин-тов] / Под ред. Л.А. Венгера – М.: Просвещение, 1985.

11. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576с.

12. Практическая психология: Учебно-методическое пособие. / Под. Ред. доктора психологических наук, профессора С. В. Кондратьевой. – Мн.: Ред. Журн. "Адукацыя i выхаванне", 1997. – 212с.

13. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности. / Под ред. Т.В.Лаврентьевой.- М.: Новая школа, 1996. – 144с.

14. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529с.

15. Савина Е. Тревожные дети / Дошкольное воспитание – 1996. – №4

16. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 1997. – 332с.

17. Фрейд З. психология бессознательного. – М.; 1989. – 104с.

18. Шишова Т. Страхи – это серьёзно – М.: Издат. дом. "Искатель", 1997.- 94с.

19. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю.Лукоянова. – М.: Знание, 1981 – 192с.

20. Эмоциональное развитие дошкольника. / Под ред. Кошелевой. – М.: Просвещение, 1987. – 264с.

21. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии. – 1989. – №4 – 16с.

22. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / Пер. с нем. – М: Канон, 1997.

23. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: Элайда, 2000. – 704 с.

##### **Приложение 1**

##### **Тест для определения уровня тревожности у дошкольников (авторы: Р.Тэммпл, М.Дорки, В.Амен)**

##### **Назначение теста**

Определение уровня тревожности ребенка.

##### **Описание теста**

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5\*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

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.

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

##### **Инструкция к тесту**

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

**Приложение №2**

**Работа с родителями тревожного ребенка**

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: "Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!". Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку.

В таких ситуациях можно сказать родителям: "Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно".

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду или в школе на стенде можно разместить, например, памятку.

В целях профилактики детской тревожности, родителям таких детей, я хочу дать следующие рекомендации:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя (воспитатели) понимают! Бабушку лучше слушай!"

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

**Приложение3**

**Показатели ИТ до проведения коррекции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Эмоционально негативные выборы | ИТ % |
| 1 | Алексей Л. | 7 | 50 |
| 2 | Эвелина Т. | 6 | 43 |
| 3 | Маша Ш. | 7 | 50 |
| 4 | Вероника Б. | 7 | 50 |
| 5 | Дима Ч. | 5 | 36 |
| 6 | Андрей Б. | 8 | 57 |
| 7 | Тимофей Л. | 10 | 71 |
| 8 | Вася П. | 3 | 21 |
| 9 | Катя Б. | 7 | 50 |
| 10 | Демид К | 5 | 36 |
| 11 | Егор П. | 9 | 64 |
| 12 | Ева Е. | 3 | 21 |
| 13 | Аня М. | 9 | 64 |
| 14 | Дима А. | 8 | 57 |
| 15 | Саша Ч. | 6 | 43 |
| 16 | Дима В. | 9 | 64 |
| 17 | Александр Ч. | 0 | 0 |
| 18 | Давид Е. | 6 | 43 |
| 19 | Настя К. | 9 | 64 |
| 20 | Артур П. | 5 | 36 |
| 21 | Даша Г. | 3 | 21 |
| 22 | Данил С. | 6 | 43 |
| 23 | Иван К. | 8 | 57 |
| 24 | Иван Р. | 6 | 43 |
| 25 | Александра Ч. | 7 | 50 |
| 26 | Маргарита Б. | 11 | 79 |

**Приложение 4**

**Данные индекса тревожности каждого ребенка после проведения коррекционной методики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. | Эмоционально негативные выборы | ИТ % |
| 1 | Алексей Л. | 7 | 50 |
| 2 | Эвелина Т. | 6 | 43 |
| 3 | Маша Ш. | 7 | 50 |
| 4 | Вероника Б. | 7 | 50 |
| 5 | Дима Ч. | 5 | 36 |
| 6 | Андрей Б. | 6 | 43 |
| 7 | Тимофей Л. | 8 | 57 |
| 8 | Вася П. | 3 | 21 |
| 9 | Катя Б. | 7 | 50 |
| 10 | Демид К | 2 | 20 |
| 11 | Егор П. | 8 | 57 |
| 12 | Ева Е. | 2 | 20 |
| 13 | Аня М. | 7 | 50 |
| 14 | Дима А. | 7 | 50 |
| 15 | Саша Ч. | 6 | 43 |
| 16 | Дима В. | 9 | 64 |
| 17 | Александр Ч. | 0 | 0 |
| 18 | Давид Е. | 6 | 43 |
| 19 | Настя К. | 7 | 50 |
| 20 | Артур П. | 2 | 20 |
| 21 | Даша Г. | 2 | 20 |
| 22 | Данил С. | 6 | 43 |
| 23 | Иван К. | 6 | 43 |
| 24 | Иван Р. | 6 | 43 |
| 25 | Александра Ч. | 7 | 50 |
| 26 | Маргарита Б. | 8 | 57 |

**Приложение 5**

**Распределение дошкольников по уровню тревожности (%) до и после проведения коррекционной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни тревожности** | **До коррекции** | **После коррекции** |
| Высокий уровень | 9чел.=23,4% | 4 чел.=10,4% |
| Средний уровень | 15 чел.=39% | 18 чел. = 46,8% |
| Низкий уровень | 1 чел.=2,6 % | 4 чел.=10,4% |
|  |  |  |