|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение****Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_663020, Красноярский край, пгт. Емельяново, ул. Новая, 23а, *dou5@inbox.ru**,* т.8 (391) 3324134

|  |  |
| --- | --- |
|  ПРИНЯТОпротокол педагогического совета МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко»№ 3 от 23.03.2022г. | УТВЕРЖДЕНОЗаведующей МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.П. ЧуйковаПриказ № 9/1 от 23.03.2022г. |

 |
| **Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа** |
| ***«Снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста»*** |
|  |
|  |
|  |

Автор: педагог-психолог

Литовченко Анна Николаевна

|  |
| --- |
| пгт.Емельяново2022 год |

***Аннотация*** коррекционно-развивающей программы педагога-психолога МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко» Литовченко А.Н. «Снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

В программе приведены результаты исследований причин возникновения тревожности у современных детей, влияния тревожного состояния на становление личности ребенка, рассмотрены различные подходы, приемы и методы его коррекции в настоящее время.

Высокая тревожность оказывает отрицательное, дезогранизующее влияние на результаты деятельности дошкольников, ведет к формированию низкой самооценки, обостренной чувствительности к неудачам, зависимости от чужой оценки. Тревожный человек часто находится в подавленном состоянии, у него затрудняются контакты с окружающими, что осложняет социальную адаптацию. Для снижения остроты подобных явлений необходимо психологическое сопровождение детей с тревожными проявлениями уже в дошкольном возрасте. В то же время известно, что тревожность у дошкольников не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей коррекционной работы относительно обратима.

Наблюдения автора за поведением детей 5-7 лет, за характером их взаимоотношений со сверстниками, родителями и педагогами в детском саду, а также специально проведенной диагностическое обследование указывает на наличие высокого и среднего уровня тревожности примерно у половины воспитанников старших и подготовительных групп.

Все выше изложенное побудило автора разработать и практически реализовать программу для тревожных детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа направлена на снижение уровня тревожности детей 5-7 лет с помощью специальных коррекционно-развивающих занятий. В ее основу положены игры и упражнения анималотерапии. В ходе реализации программы дети обучаются методам определения и овладения своим тревожным состоянием, снятия психо-эмоционального напряжения, в игровой форме отрабатывается уверенное поведение; родители и педагоги получают квалифицированную помощь по вопросам взаимодействия с тревожными детьми. В результате планируется повысить самооценку тревожного ребенка и его статус в группе сверстников, гармонизировать отношения со значимыми взрослыми, что в итоге приведет к снижению уровня тревожности.

Практическая апробация программы ведется на базе МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко».

По окончании апробации программы (конец мая 2023 года) автором будут сделаны выводы об ее эффективности. В случае достижения поставленных целей будут разработаны методические рекомендации.

**Содержание**

Аннотация……………………………………………………………………….2-3

Содержание……………………………………………………………………….4

I. Пояснительная записка………………………………………………...…...5-6

Цели и задачи программы ………………………………………………...…6-7

Научные, методологические и методические основания программы ……7-15

Общие психолого-педагогические принципы…………………………….15-16

Этапы и сроки реализации программы………………………………….……16

Практическая значимость программы…………………………………………16

Система реализации контроля за реализацией программы………………16-17

Ожидаемые результаты………………………………….…….…….…….……17

Возможные риски………………………………………………………………17

Участники программы………………………………………………………17-17

Противопоказания к участию в программе……………………………………19

II. Апробация программы.………………………………….….….….…. .…20-26

III. Описание используемых методик и технологий, психологического и психолого-педагогического инструментария**..** …………………………….26-28

IV. Календарно-тематическое планирование………………………………28-31

V. Перечень и описание программных мероприятий……………..……….31-33

VI. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.………………………………….….….….….…..….….….…..33-34

VII. Информационные источники……..……………………………………35-37

Приложение 1. Тест тревожности (Тэммпл, Амен, Дорки)………………38-41

Приложение 2. Тест «Лесенка» (Щур)…………………………………… .42-44

Приложение 3.Конспект коррекционно-развивающего занятия

с детьми.………………………………….….….….….…..….….….….….…45-46

Приложение 4.Консультация для родителей «Возрастные страхи у дошкольников»……………………………………….….….….….…..….….47-49

Приложение 5.Рекомендации родителям и педагогам «Как помочь ребенку преодолеть тревожность»……………………………….….….….….…..….….50

*«В своей жизни я испытал множество неприятностей.*

*Некоторые из них произошли на самом деле».*

*Марк Твен*

Cредний уровень тревожности у сегодняшнего дошкольника значительно превышает тот, который психологи получали при обследовании детей несколько лет назад, а по некоторым данным уровень недифференцированной тревоги у молодых людей превышает аналогичный показатель для людей старшего поколения.

Ритм современной жизни, вечно занятые родители, трансформация образовательных программ и требований в ДОУ, видоизменение социального статуса ребенка (предстоящее поступление в школу), изменение социального окружения и многое другое — вот те проблемы, с которыми приходится сталкиваться современному ребенку. Дети более чувствительны, чем взрослые, и, как следствие, они оказываются более незащищенными, чаще начинают испытывать тревогу, беспокойство.

Детский сад можно рассматривать, как наше общество в миниатюре. Здесь находят отражение многие процессы, характерные для всего социума в целом. В нашем детском саду мы, к сожалению, вынуждены констатировать увеличение количества детей с высоким уровнем тревожности в последние годы.

Высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен. Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как в противном случае вполне может привести к формированию поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться в жизни людей.

Для снижения остроты подобного явления необходимо психологическое сопровождение тревожных детей уже в дошкольном возрасте.

Считается, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Таким образом, необходимость оказания психокоррекционой помощи и поддержки таким детям является одной из самых важных задач, которые психологу приходится решать в детском саду.

Указанные причины побудили нас разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на преодоление тревожности в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет).

В связи с этим возникает вопрос, который требует разрешения и работы по данному проекту:

Что же могу сделать я, как психолог, для того, чтобы тревожные проявления в поведении детей уменьшились, чтобы участники педагогического процесса владели способами предупреждения и преодоления тревожных состояний у детей, чтобы в семьях воспитанников и группах детского сада был благоприятный социально-психологический микроклимат?

Какова сущность понятия «тревожность» и ее причины? • Как проявляется тревожность у детей дошкольного возраста? • Особенности проведения коррекционно-развивающих занятий для снижения уровня тревожности у дошкольников • Как помочь детям дошкольного возраста преодолеть тревожность?

**Вид программы**: коррекционно-развивающая психолого-педагогическая, направленная на снижение уровня тревожности детей дошкольного возраста.

**Цель:**снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с помощью специальных коррекционно-развивающих занятий.

**Задачи:**

* обучить детей приемам и методам определения своего тревожащего состоянием и овладения своим волнением;
* научить детей использовать упражнения и игры, предназначенные для снятия психо-эмоционального напряжения;
* способствовать перестройке особенностей личности старшего дошкольника, его самооценки и мотивации;
* способствовать повышению статуса в группе сверстников ребенка с тревожными проявлениями;
* способствовать улучшению взаимоотношений тревожных детей с родителями и педагогами;
* оказать квалифицированную консультативную помощь родителям детей по вопросам снижения уровня тревожности;
* обучить специфике работы с тревожными детьми воспитателей;
* разработать методические рекомендации для педагогов-психологов по снижению уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

**Научные, методологические и методические обоснования программы**

В настоящее время существуют различные подходы к классификации эмоций. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят:

* интерес-волнение
* радость
* удивление
* горе-страдание
* гнев
* отвращение
* презрение
* страх
* стыд
* вину.

Остальные – производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как **тревожность,** которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

Проблема повышенного уровня тревожности (одного из показателей эмоционального неблагополучия личности) рассматривается многими известными психологами: А.М. Прихожан, И.В. Вачковым, А.И. Захаровым и др.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность [28].

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий [7].

Тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта. То есть, если человек часто испытывает состояние тревоги, то его считают тревожным [6].

Термин тревожность часто используется в более широком смысле для обозначения и переживания, и устойчивой черты. Так, например, в психодиагностической методике Ч. Спилберга (в России известной в модификации Ю.Л. Ханина) различаются ситуативная тревожность, характеризующая состояние человека в конкретный момент, и личностная тревожность – как относительно устойчивое личностное образование.

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, т.к. установление причины нарушения – основа для построения коррекционно-развивающей программы.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности. «Я не знаю ни одного случая, - утверждал А.С. Макаренко, - когда бы полноценный характер возник без здоровой воспитательной обстановки, или, наоборот, когда характер исковерканный получился бы, несмотря на правильную воспитательную работу»[24].

Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперопеки.

Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах [10, 11].

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности [31].

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной тревожности у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось» [31].

По мнению психолога М. Кузьминой существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье:

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

**Открытые посылы и прямые угрозы**. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».

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

**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.

**Отсутствие привязанности внутри семьи**. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.

**Негативное отношение к престарелым**. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, это и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Тревожность ребенка вызывает и непоследовательный воспитатель тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Тревожность возникает в ситуациях соперничества, конкуренции. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – ситуация повышенной ответственности. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Помимо перечисленных факторов тревожность возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. Интересно, что в этом случае специальная коррекционная работа более эффективна, чем в случае тревожности, вызванной неправильным воспитанием [4].

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

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 возникают 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 [35].

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть повышенный уровень тревожности.

Тревожные – это обычно это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Эти "возрастные тревожности" являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом общение со взрослыми (родителями и учителями).

У тревожного ребенка могут развиться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не боятся, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен [13].

Тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции. Неуверенность тревожного ребенка, стремление других детей доминировать над ним могут приводить к ещё большему снижению эмоционального фона, к тенденции избегать общения, возникновению внутренних конфликтов, связанных со сферой общения, усилению неуверенности.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям. Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности [13]. Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов [10].

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. [18].

Выявлены отрицательные воздействия тревожности на формирование дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Тем не менее, у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации [7].

Изучение особенностей эмоциональных характеристик детей с речевыми нарушениями не утрачивает своей актуальности с момента возникновения в психологии вопроса о соотношении эмоций и речи, впервые сформулированного Л.С. Выготским.

В ряде работ, посвященных нарушениям развития, указывается, что развитие ребенка в условиях патологии не может не сказаться на формировании его личности, особенностях взаимоотношений с родителями, сверстниками и возможностях адаптации в целом [32].

Американские практические психологи пришли к выводу, что снятие негативных проявлений в поведении ребенка, прежде всего, связано с воздействием на него. Можно убрать все внешние помехи — не читать страшных сказок, сменить воспитателя, вообще перестать ходить в детский сад, но через некоторое время трудности появятся снова — ребенок начнет бояться нестрашных сказок, конфликтовать с другой воспитательницей, убегать из дома и т.п. Поэтому необходимо изменить самого ребенка, сделать его более устойчивым, научить справляться с трудностями.

Если проанализировать обстоятельства жизни современных детей, то легко убедиться, что они очень похожи. Однако одни дети легко их проживают, а для других они становятся камнем преткновения. Это говорит о том, что дело не в обстоятельствах, а в самом ребенке. Можно предположить, что дети с негативными проявлениями имеют неправильное, искаженное психическое развитие и нормализация его приведет к исчезновению трудностей в поведении.

В литературе можно выделить **два основных подхода к преодолению тревожности**, в том числе и у детей.

В одном из них упор делается на формировании у человека конструктивных способов поведения в трудных для него ситуациях, а также на овладении приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

В другом — центральное место занимает работа по укреплению уверенности человека в себе, развитию позитивной самооценки и представлений о себе, забота о личностном росте.

Естественно, что на практике, а часто и в теории эти подходы сравнительно редко встречаются в чистом виде. Программа основывается на том, что наибольшего эффекта можно добиться, **сочетая первый и второй подходы.**

Тот факт, что воздействовать на группу бывает иногда эффективнее, чем на одного человека, люди знали давно.

Тренинговые группы - это специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании.

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов, являются:

*соблюдение ряда принципов групповой работы*;

*нацеленность на помощь участникам группы в саморазвитии*,

*наличие более или менее постоянной группы* (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи;

*определенная пространственная организация* (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);

*акцент па взаимоотношениях между участниками группы*, которые развиваются в ситуации "здесь и теперь";

*применение активных методов групповой работы (игры, дискуссии)*;

*атмосфера раскованности и свободы общения* между участниками, климат психологической безопасности [5].

В настоящее время имеется достаточное количество разработок коммуникативных тренингов для дошкольников и отдельных игр и упражнений, которые необходимо включать в свободную деятельность детей [5].

На занятиях большое внимание уделяется сохранению тесной взаимосвязи знания, чувства, поведения в раскрытии и осмыслении решаемых проблем. То, что познается детьми, проводится через эмоциональную сферу, чтобы ребенок мог почувствовать другого человека, его проблемы, откликнуться на его состояние, обогащая этим свою личность.

Ребенок оказывается в атмосфере принятия его другим, что позволяет испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других собственной личностью. Занятия выполняют и компенсаторную функцию, восстанавливая позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром, снижается тревожность, пропадают страхи. Ребенок начинает жить в ладу с самим собой и окружающими людьми. Для продвижения ребенка в развитии нужно, чтобы осуждение недостатков шло в большей мере со стороны его самого, а утверждение веры в положительное начало его личности — со стороны окружающих.

Такие занятия дают возможность детям сопоставить свое поведение с поведением сверстников, проявить себя, раскрыть внутренний личностный потенциал, позволяющий понять себя и другого, избавиться от тревоги и страхов, пережить радость открытия своего «Я» в лучшем проявлении. Последнее связано с развитием самооценки, так как дети оценивают другого, особенно сверстников, полнее и правильнее, чем себя, поэтому, сравнивая себя с другими, они осознают свои особенности, свою уникальность, понимают, что у каждого есть ценные качества личности, которые следует любить и развивать. В этом им помогает решение проблемных ситуаций, взятых из детской жизни. Важно не давать детям заранее «правильного» ответа, а ставить их в ситуацию выбора. Проговаривая перед сверстниками свой выбор, ребенок приобретает уверенность в своих силах, учится отстаивать свои ценности, что способствует сознательному усвоению правил жизни, к которым он пришел сам, через варианты собственных предположений, а значит, и усвоению тех понятий, которые вытекают из анализа ситуаций.

Таким образом, создаются условия для накопления детьми эмоционально-образных представлений среди себе равных. Без этого происходит атрофия потребности в эмоциональном контакте с другими, что самым отрицательным образом сказывается на развитии гуманистических качеств растущей личности.

Для продвижения ребенка в развитии нужно, чтобы осуждение недостатков шло в большей мере со стороны его самого, а утверждение веры в положительное начало его личности — со стороны окружающих. Предлагаемая программа реализует работу по укреплению уверенности человека в себе, развитию позитивной самооценки и представлений о себе через использование коммуникативных тренингов для дошкольников и отдельных игр и упражнений.

**Общие психолого-педагогические принципы:**

***Принцип личностно-ориентированного и деятельностного подхода*** основан на признании развития личности в деятельности, а также того, что активность самого дошкольника в рамках игровой деятельности является движущей силой развития.

***Принцип оптимистического подхода*** в коррекционно -развивающей работе с детьми предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого ребенка, веры в его положительный результат, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.

***Принцип опоры на положительное в ребенке, на сильные стороны его личности.*** Выявляя в ребенке положительные стороны и опираясь на это, делая ставку на доверие, взрослый помогает ему овладеть новыми способами познавательной деятельности и поведения, переживать радость, внутреннее удовлетворение.

***Принцип комплексного использования методов и приемов развивающей деятельности.*** Использование в работе совокупности средств, методов и приемов, учитывающих и индивидуально-психологические особенности личности, и состояние социальной ситуации, и уровень материально-технического и учебно-методического обеспечения педагогического процесса, и подготовленность к его проведению специалистов.

***Конфиденциальность*** – это важнейшее условие работы с группой детей и взрослых. Откровенность и самораскрытие возможны только в том случае, когда члены группы уверенны в собственной безопасности.

***Добровольное участие.*** Процесс самосовершенствования предполагает добровольное участие. Личностный рост нельзя осуществить в принудительном порядке.

**Программа рассчитана на 3,5 месяца и состоит из 3-х этапов:**

1 этап – ***Подготовительный*** (2 недели):

\*Диагностика детей с целью определения уровня тревожности.

\*Изучение литературы.

\*Анализ имеющихся технологий.

\*Создание плана работы по снижению уровня тревожности в дошкольном возрасте.

2 этап – ***Практический*** (2,5 месяца):

\*Организация предметно-развивающей среды.

\*Подбор игр, упражнений, игр для занятий, выстраивание сценария занятий.

\*Проведение занятий.

\*Обучение специалистов, воспитателей ДОУ работе с тревожными детьми и их родителями.

\*Консультирование родителей по вопросам высокой тревожности у детей.

\*Прослеживание достижений детей.

3 этап – ***Обобщающий*** (2недели):

\*Контрольная диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

\*Анализ активности педагогов и родителей.

\*Разработка методических рекомендаций по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

\*Размещение методических рекомендаций на сайте ДОУ.

**Практическая значимость:** программа может быть полезна детям старшего дошкольного возраста с высоким и средним уровнем тревожности, их родителям, воспитателям и педагогам, также всем тем, кто интересуется проблемой высокой тревожности у современных детей и возможными методами ее снижения.

**Система организации контроля за реализацией программы:**  контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у детей в ходе всего курса занятий, а также по данным промежуточной и итоговой диагностики.

Родители и педагоги также следят за изменением в поведении, эмоционально-волевой сфере у детей. Дальнейшее консультативное сопровождение после завершения занятий позволит и дальше наблюдать изменения у детей при помощи следующих методов: наблюдения, опроса.

**Ожидаемые результаты:**

Проблема эффективности психокоррекции очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — высокой тревожности) может быть кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6–7 месяцев после завершения психокоррекционой работы. Поэтому вопросы о том, каковы критерии эффективности при проведении психокоррекции, какова степень надежности

работы произошедших сдвигов, до настоящего времени остаются открытыми.

Оценку результативности программы предлагается осуществлять через анализ следующих показателей:

- диагностически определяемое снижение уровня тревожности детей;

- сравнение положения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы;

- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая учителями и родителями: развитие навыков саморегуляции, развитие волевых навыков и самостоятельности, снятие психо-мышечного напряжения и пр.;

- повышение уровня профессионального мастерства педагога-психолога;

- повышение педагогической компетентности педагогов;

- повышение педагогической компетентности родителей тревожных детей.

**Возможные риски:**

отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы;

структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий;

нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

**Участники программы:** дети старшего дошкольного возраста (старших и подготовительных к школе групп), у которых отмечаются стойкие длительные проявления тревожности; родители и воспитатели.

**Целевые группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название группы** | **Что получаю** | **За счет чего получаю** |
| 1 | Дети старшегодошкольного возраста (5-7 лет) | -овладение методами мышечного расслабления;-овладение навыками самоконтроля, уверенного поведения в тревожащей ситуации;- снижение уровня тревожности, повышение самооценки;-улучшение отношений со сверстниками, педагогами, родителями; | - психокоррекционные игры и упражнения, направленные на преодоление тревожности;- работа педагога психолога с родителями, воспитателями, детьми |
| 2 | Педагоги | - уменьшение количества напряженных ситуаций в группах;- уменьшение количества тревожных детей в группах;-улучшение отношений с родителями воспитанников;- повышение педагогической компетенции; | - участие в консультациях, тренингах педагога-психолога для педагогов «Взаимодействие с тревожными детьми»- индивидуальные консультации по отдельным детям;- беседы педагогов с родителями по данной теметике |
| 3 | Родители | - повышение уровня заинтересованности проблемами своего ребенка;-улучшение взаимоотношений с детьми;-повышение уровня педагогической компетентности родителей;- повышение уровня взаимоотношений с педагогами; | - участие в родительских собраниях, индивидуальных консультациях по проблемам взаимодействия с тревожными детьми;-заочные консультации педагога-психолога для родителей по данной проблематике |
| 4 | Администрация | -повышение уровня проведения занятий;- активизация участников программы за счет ИКТ;- выявление результатов первичной и выходной диагностики | - наличие необходимых помещений и оборудования для проведения занятий;- достаточное материальное обеспечение программы ;- диагностические исследования |
| 5 | Педагог-психолог | -освоение новых форм работы с детьми, педагогами, родителями;-повышение уровня владения ИКТ;-улучшение микроклимата в группах, семьях воспитанников | - координация работы по снижению уровня тревожности детей;- проведение психо-коррекционных занятий с детьми, консультаций и тренингов с педагогами и родителями |

**Противопоказания:** К участию в программе не допускаются дети, имеющие интеллектуальную недостаточность, психиатрические заболевания.

**Практическая работа** по снижению тревожности детей организована на базе старших групп МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко». В настоящее время программа находится на этапе практической реализации. Проведена предварительная диагностика, набрана группа детей, проводятся коррекционно-развивающие занятия. Количество детей: 6 (2 мальчика и 4 девочки), возраст – 5-6 лет. Некоторые дети в группу отбирались по просьбе родителей и педагогов, как имеющие сложности в общении и проявляющие такие особенности поведения, как повышенная нервозность, отгороженность, агрессивность. Остальные дети были включены в группу для контроля и постоянно выраженных особенностей в общении и поведении не проявляют.

Ведется работа с педагогами и родителями.

По окончании апробации программы (конец мая 2023 года) будут сделаны выводы об ее эффективности. В случае достижения поставленных целей будут разработаны методические рекомендации.

На первом этапе работы было проведено диагностическое обследование детей с целью выявления уровня их личностной тревожности.

Диагностика уровня тревожности детей проводилась по программе наблюдения, разработанной на основе теста тревожности Амена [36]. Фиксация данных наблюдений происходила следующим образом. В течение 2-3 дней проводилось наблюдение за детьми в различных видах деятельности (в игре, на занятиях и т.д.) и заносили результаты в специальный лист наблюдений.  В течение дня отмечалось наличие или отсутствие данного признака в поведении ребенка знаками "+" или "-".

Для выявления тревожных детей использовалась схема наблюдения. Были выделены следующие единицы наблюдения (проявления тревожности):

* повышенная возбудимость
* повышенная напряженность, скованность
* страх перед всем новым, неизвестным
* неуверенность в себе, заниженная самооценка
* ожидание неприятности, неудач, неодобрения старших (в ситуациях общения/в других ситуациях-вне общения)
* чрезмерная чувствительность к оценке отрицательных впечатлений.
* сверхосторожен в восприятии отрицательной оценки
* исполнительность, развитое чувство ответственности.
* безынициативность, пассивность, робость.
* отказывается от деятельности, если она вызывает трудности.
* самостоятельно работу в случаях затруднения не продолжает.
* не может принять решение, сделать выбор, преодолеть сопротивление.

Каждый отдельно взятый признак не является свидетельством выраженной тревожности. Необходимо суммировать количество наблюдаемых признаков и сделать вывод исходя из следующей интерпретации:

- наличие 18 – 36   (более 50%) признаков говорит о высокой тревожности,

- 7 – 17 (20-50%) - о тревожности среднего уровня,

- 0 – 6 (менее 20%) - о низкой тревожности.

Дополнительно анализировались данные по наблюдениям в различных видах деятельности.

Для повышения объективности исследования использовался тест тревожности Амена (приложение №1), который позволяет диагностировать тревожность ребенка в возрасте от четырех до семи лет по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Авторы теста рассматривают тревожность, как вид эмоционального состояния, назначение которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне.

Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Выявление уровня тревожности позволяет оценить внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Диагностика уровня тревожности ребенка позволяет скорректировать поведение для того, чтобы не травмировать ребенка и при необходимости провести коррекционную работу с целью формиро­вания адекватного уровня тревожности.

Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков, на которых изображены типичные для жизни дошкольника ситуации. Тест имеет стандартизированную количественную обработку. Особое внимание уделялось ситуациям, моделирующим общение ребенка со взрослым и сверстниками.

В соответствии с данными научных исследований о взаимосвязи уровня самооценки и тревожности, проведено исследование самооценки детей по методике «Лесенка» В.Г. Щур ([приложение №](http://edu.rybadm.ru/info/teacheryear/2009/doy/zvereva/pril3.doc)2) [36].

*Состав группы по уровням тревожности*

*(данные наблюдений)*

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Имя ребенка | Деятельность в режимные моменты | Организованнаядеятельность | Неорганизованнаядеятельность | Общий баллвывод |
| Количество проявлений | Количествопроявлений | Количество проявлений |
| 1 | Настя З. | 9 | 11 | 8 | 28     высокий  |
| 2 | Антон К. | 3 | 8 | 4 | 15      средний |
| 3 | Илья М. | 7 | 7 | 7 | 21     высокий |
| 4 | Даша П. | 8 | 7 | 8 | 23      высокий |
| 5 | Даша С. | 3 | 6 | 4 | 13      средний |
| 6 | Вика Т. | 4 | 7 | 5 | 16      средний |

Анализ результатов наблюдения показал, что более 50%  (высокий уровень тревожности) признаков тревожности имеются у следующих детей: Настя З., Илья М., Даша П.

От 20 – 50 % (средний уровень тревожности) признаков тревожности: у остальных детей.

Менее 20 % (низкий уровень тревожности) признаков тревожности: не выявлено.

При этом у Насти З. наибольшее количество признаков тревожности во всех наблюдаемых видах деятельности

Анализируя результаты наблюдений, можно отметить, что у большинства обследуемых детей проявлений тревожности в организованной деятельности больше, чем в других видах деятельности. Вероятно, что это может быть связано со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, в частности педагогов.

*Результаты диагностики по тесту тревожности Амена*

Таблица  2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия и имя ребенка | Данные количественного анализа | Данные качественного анализа |
| 1 | Настя З. | высокий | Наибольший уровень тревожностипроявляется в ситуациях «ребенок-ребенок» |
| 2 | Антон К. | высокий | Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях «ребенок-ребенок» |
| 3 | Илья М. | высокий | Наибольший уровень тревожностипроявляется в ситуациях «ребенок-ребенок» |
| 4 | Даша П. | высокий | Наибольший уровень тревожностипроявляется в ситуациях «ребенок-взрослый» |
| 5 | Даша С. | средний | Наибольший уровень тревожностипроявляется в ситуациях «ребенок-взрослый» |
| 6 | ВикаТ. | средний | Наибольший уровень тревожностипроявляется в ситуациях «ребенок-ребенок» |

Качественный анализ результатов по тесту тревожности Амена показал, что более 50 %   признаков тревожности имеются у следующих детей:  Настя З., Антон К., Илья М., Даша П. (высокий уровень тревожности).

От 20 – 50 % признаков тревожности: у всех остальных детей (средний уровень тревожности).

Менее 20 % (низкий уровень тревожности) признаков тревожности: не выявлено.

Анализируя таблицу количественной обработки данных по тесту Амена мы выявили, что наибольший уровень тревожности в ситуациях «ребенок-взрослый» имеется у: Даши П., Даши С.

Наибольший уровень тревожности в ситуациях «ребенок-ребенок» у остальных детей. Поэтому можно сделать предложение о том, что причина возникновения тревожности у большинства детей в данной группе является нарушения в системе взаимодействия «ребенок-ребенок».

По методике «Лесенка» мы получили следующие результаты (табл. 3).

*Результаты диагностики по методике «Лесенка»*

Таблица  3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия и имя ребенка | Самооценка ребенка |
| высокая | средняя | низкая |
| 1. | Настя З. |  | Х |  |
| 2. | Антон К. |  | Х |  |
| 3. | Илья М. |  |  | Х |
| 4. | Даша П. |  |  | Х |
| 5. | Даша С. |  | Х |  |
| 6. | ВикаТ. |  | Х  |  |

Из таблицы видно, что у 2 детей: Ильи М, Даши П. низкая самооценка, у остальных детей средняя самооценка.

Известно (из научной литературы), что для дошкольника характерна высокая самооценка, а средняя и низкая могут свидетельствовать об отклонениях в эмоциональной сфере.

*Сравнительный анализ данных диагностики по различным методам*

Таблица  4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия и имя ребенка | Самооценка | Результаты наблюдения | Показатель по тесту Амена | Вывод |
| 1. | Настя З. | средняя | высокий | высокий | высокий |
| 2. | Антон К. | средняя | средний | высокий | средний |
| 3. | Илья М. | низкая | высокий | высокий | высокий |
| 4. | Даша П. | низкая | высокий | высокий | высокий |
| 5. | Даша С. | средняя | средний | средний | средний |
| 6. | ВикаТ. | средняя | средний | средний | средний |

В целом количество детей с высоким, низким и средним уровнем тревожности составило:

Высокий уровень тревожности – 3 чел. (50%)

Средний уровень тревожности –  3 чел. (50%)

Низкий уровень тревожности – 0 чел (0 %)

Данные нашего исследования подтвердили положения некоторых авторов, о том, что существует связь между проявлением тревожности и самооценкой личности. Ребенок с повышенным уровнем личностной тревожности склонен воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у него формируется неадекватная заниженная самооценка. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность.

Тревожные дети нуждаются в коррекционном воздействии. Тревожность применительно к человеку – свидетельство ограниченных средств, которыми он располагает для преодоления затруднений неприятных для себя ситуаций, компенсирует недостаток средств, используемых в собственной деятельности и взаимодействии с другими людьми.

Таким образом, в ходе диагностического исследования тревожности у группы детей дошкольного возраста МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко» было выявлено, что некоторые дети имеют средний и высокий уровень тревожности и самооценки, что является показателем их эмоционального неблагополучия и требует проведения коррекционно-развивающих занятий.

**В основу** предложенной **программы** были положены занятия с использованием образов животных Кряжевой Н.Л. из программы «Ребята и зверята» [17]; психологические игры, упражнения, сказки Хухлаевой О.В. [20]; материалы психокоррекционной комплексной программы Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» [21].

**Методы работы:** арт-терапия; элементы сказкотерапии; упражнения на релаксацию и дыхание; отдельные процедуры психодрамы.

***Сказкотерапия*** — самый древний в истории метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике.

С помощью сказок, мифов, притч, легенд и других метафорических методов ребенок получает первые знания о мире. На языке метафоры люди раскрывают друг другу тонкие наблюдения за жизнью, законы взаимодействия, делятся самым сокровенным. Основанная на принципах гуманистической терапии, сказкотерапия представляет собой систему передачи ребенку жизненного опыта, развития социальной чувствительности, интуиции и творческих способностей.

Часто перед психологами, педагогами, родителями встает острый вопрос: как помочь ребенку, подростку ориентироваться в различных ситуациях, как передать им жизненный опыт и при этом не навязывать свое мнение и отношение? Работа с помощью метафор как раз и позволяет разрешать детские и взрослые проблемы на бессознательно-символическом уровне. При этом воздействие метафор оказывается мягким, глубоким и удивительно стойким. Позитивные истории и сказки создают в бессознательном ребенка своеобразный «запас прочности», так необходимый в самостоятельной взрослой жизни.

Известно, что примерно до 10–12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Именно поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний о мире.

Основные идеи сказкотерапии:

— осознание своего потенциала, ценности собственной жизни;

— понимание причинно-следственных связей событий и поступков;

— познание разных стилей мироощущения;

— осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;

— внутреннее ощущение силы и гармонии.

Техники и процедуры ***психодрамы*** являются способом вскрытия личностных проблем, страхов и фантазий детей и подростков для их последующего изучения и коррекции. Психодрама основана на посылке, согласно которой действия, воспроизводящие жизненную ситуацию, более эффективны при исследовании чувств и формировании новых установок и моделей поведения, чем вербализация. Интенсивность переживаний усиливается путем использования различных психодраматических приемов, облегчающих выражение чувств.

Основные понятия психодрамы:

— ролевая игра (участники активно экспериментируют с ролями);

— спонтанность (как ключ к дверям, открывающим путь творчеству);

— концепция «теле» (двусторонние потоки эмоций, которыми обмениваются все участники психодрамы);

— катарсис (эмоциональная разрядка, происходящая в результате участия актера в психодраматическом действии);

— инсайт (новое понимание проблемы).

В данной программе широко применяются техники и методы ***арт-терапии.***Арт-терапия в психологии применяется как средство психической гармонизации и развития личности. Этот подход сочетает в себе факторы невербальной экспрессии с вербальным взаимодействием специалиста и клиента. Ценность арт-терапии заключается в том, что она апеллирует к внутренним ресурсам личности, тесно связанным с его творческими возможностями. А творчество, как известно, является одним из самых доступных средств самопознания, самораскрытия и самовыражения. Арт-терапия дает возможность выражать и осознавать свои мысли, фантазии, особенности своего состояния, позволяет выразить на листе бумаги тот огромный эмоциональный материал, который ранее был подавлен, тем самым развивая и усиливая внимание к чувствам. Анализируя продукты художественного творчества, клиент имеет возможность визуального наблюдения негативных чувств, внутренних переживаний, после чего происходит понимание, осознание и освобождение от них.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Цель занятия | Дата |
| 1 | Занятие №1 «Знакомство друг с другом и с кошкой».1. Упражнение «Давайте познакомимся!»
2. Упражнение «Точим когти».
3. Упражнение «Кошкино имя».
4. Упражнение «Мышка, мышка… кот».
5. Упражнение «Кошкино настроение».
6. Прощание.
 | Отработка способов знакомства, развитие наблюдательности, развитие пластичности тела, снятие напряжения незнакомой обстановке, тренинг эмоциональной сензитивности, развитие доброжелательности,воображения. | 10.10.2022г |
| 2 | Занятие №2 «Сплочение группы».1. Упражнение «Клубочек».
2. Упражнение «Кошачьи игры».
3. Упражнение «Здравствуй, пес!»
4. Упражнение «Собачье имя».
5. Подвижная игра «Чуткий сторож».
6. Прощание.
 | Эмоциональное сближение детей, развитие навыков присоединения в общении, знакомство с активными способами поведения в незнакомой обстановке, развитие воображения, обучение навыкам саморегуляции, снятие телесных зажимов, отреагирование страхов. | 17.10.2022г |
| 3 | Занятие №3 «Снятие негативных переживаний и отреагирование агрессивных тенденций».1. Упражнение «Черная метка».
2. Релаксационная программа «Встреча».
3. Упражнение-дискуссия «Почему грустит котенок?»
4. Упражнение –дискуссия «Как Дружок стал смелым?»
5. Медитативная техника «Тигр на охоте».
6. Прощание. «Танцуют все!»
 | Развитие эмпатии, понимать состояние другого, отреагирование агрессии и поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний, работа со страхами, отработка пластики движений. | 24.10.2022г |
| 4 | Занятие № 4 «Отработка механизмов межличностной коммуникации».1. Упражнение «Дотронься до…»
2. Упражнение «Биоэнергетическая гимнастика».
3. Игра-развлечение «Сладкая парочка».
4. Упражнение «Кошачий секрет».
5. Упражнение-сказка «Как подружились кошка с собакой».
6. Прощание.
 | Развитие навыков общения, умения просить и отказывать, развитие уверенности в себе, снятие телесных зажимов. | 31.10.2022г |
| 5 | Занятие № 5 «Жизнь как чудо!»1. Упражнение «Волшебная палочка».
2. Упражнение релаксация «Чудесный сон котенка».
3. Упражнение «Собака-поводырь».
4. Упражнение «Волшебный дождь».
5. Прощание «Сотворение чуда».
 | Развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, снятие психо-эмоционального напряжения, стимулирование воображения, раскрытие индивидуальных способов поведения детей, тренинг эмоциональной сензитивности. | 07.11.2022г |
| 6 | Занятие № 6 «Самостоятельное». | Диагностика и обучение умению самостоятельно организовать свободное время, диагностика и обучение способам установления отношений, психологические механизмы просьбы и отказа, прослеживание групповой динамики. | 14.11.2022г |
| 7 | Занятие №7 «Проблема одиночества».1. Упражнение-беседа по кругу «Как живется одиноким животным?»
2. Упражнение дыхательная релаксация «Доброе животное».
3. Упражнение «Сказка о том, как люди подружились с собакой и кошкой».
4. Игра «Войди в круг – выйди из круга».
5. Упражнение коллективный рисунок «Веселая семейка».
6. Прощание «Подари подарок другу».
 | Отработка различных способов поведения в ситуации одиночества, развитие навыков психологической саморегуляции в ситуации одиночества, совершенствование навыков межличностной коммуникации, развитие эмпатии. | 21.11.2022г |
| 8 | Занятие №8 «Две позиции жизненной активности».1. Упражнение «Необычный хор».
2. Упражнение «Кот и пес».
3. Упражнение «Сказка про кошку Эльвиру».
4. Упражнение «Сказка про собаку Шарика».
5. Прощание. Игра «Кошкин дом».
 | Развитие адаптивных способов поведения, тренинг эмоциональной сензитивности, развитие пластичности. | 28.11.2022г |
| 9 | Занятие №9 «Прощание с кошкой и собакой».1. Упражнение «Доброе слово».
2. Упражнение психогимнастический этюд «Как котенок стал смелым».
3. Упражнение «Беседа о взрослении, расставании и самостоятельности».
4. Упражнение «Сказка о друге».
5. Коллективный рисунок «На долгую память».
6. Прощание.
 | Активизация жизненных сил; развитие самостоятельности умения присоединяться к группе; тренинг поведения в ситуации неизбежной разлуки. | 12.12.2022г |
| 10 | Занятие №10 «Прощание с детьми».1. Упражнение «Ребята и зверята».
2. Упражнение «Сердце на память».
3. Упражнение «Подари движение другому».
4. Упражнение «Копмлименты».
5. Выбирается самое понравившиеся детям упражнение или игра.
6. Прощание «До новых встреч!».
 | Развитие эмпатии и умения открыто выражать свои чувства, активизация творческого воображения, моделирование ситуации безболезненного расставания. | 19.12.2022г |

**Количество занятий**: 10

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность одного занятия:** 30-40 минут.

**Структура занятия** включает в себя следующие элементы:

1. Ритуал приветствия.

2. Установление контакта (игры и упражнения, направленные на положительное отношение к занятию, ведущему, членам группы, на сплочение и эмоциональный настрой).

3.. Психорелаксационный тренинг (техники, снижающие психо-мышечное напряжение).
4. Основная часть занятия (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике).
5. Заключительная часть (арттерапевтические упражнения на выражение эмоционального состояния детей, рефлексии).
6. Ритуал прощания (отработка механизмов расставания).

Каждое занятие имеет установленные ритуалы приветствия и прощания, которые остаются неизменными на протяжении всех встреч.

Приведенная схема не является жестко обязательной и может изменяться.

Конспект занятия из программы см. в приложении № 3.

**Работа с педагогами** предполагает обучение воспитателей и специалистов специфике работы с тревожными детьми и их родителями:

1. Выступление педагога-психолога на педагогическом совете «Взаимодействие с тревожными детьми»;
2. Проведение тренинга по данной проблематике;
3. Индивидуальное консультирование по взаимодействию с отдельными детьми.

**Работа с родителями** тревожных детей:

1. Выступление педагога-психолога («Тревожность и ее причины в детском возрасте») на родительских собраниях в старших группах. Мы провели родительское собрание, на котором были раскрыты вопросы о понятии тревожности, ее причинах, об особенностях поведения детей, имеющих тревожность. Большинство родителей заинтересовались этой проблемой, задавали интересующие их вопросы по данной теме.

2. Размещение информации в папке для родителей «Заочные консультации педагога-психолога»: «Рекомендации для родителей тревожного ребенка», «Как определить, тревожен ли мой ребенок» и пр.;

3. Индивидуальное консультирование родителей тревожных детей;

4. Определение особенностей отношений родителей к детям (по запросу).

Требования к **материально-технической оснащенности** занятий:

Размер помещения должен позволять поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество. В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, лишние стулья). Столы нужны только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств.

Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу тренинга. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом занятия. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным.

Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

**Игрушки и изобразительные материалы:**

Игрушки, изображающие кошку и собаку, других животных (по мере необходимости).

\*Краски, карандаши, фломастеры, маркеры (для рисования).

\*Журналы, цветная бумага (для создания коллажей или объемных композиций).

\*Бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, ножницы, клей, скотч и пр.

**Технические средства:**

\*Музыкальный центр для проведения упражнений с музыкальным сопровождением.

\*Копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе занятий с элементами тренинга.

\*Компьютер, принтер (для проведения диагностики, работы с интернетом).

В ходе теоретического анализа научной литературы мы выявили, что необходима специально организованная работа по коррекции тревожности у дошкольников и этот процесс возможно осуществлять посредством специально организованных развивающих занятий. Однако такая форма работы не может быть единственной, т.к. установилено, что причинами появления тревожности у ребенка дошкольного возраста чаще всего являются недостатки семейного воспитания, особенности взаимоотношений с воспитателями, поэтому очень важна работа с родителями и педагогами.

**Информационные источники**

1.Арюкова С., Пушкинская Л. Другие мы… //Школьный психолог. - 2003. - № 2. – С. 17-19

2.Баркан А.И. Практическая психология для родителей. – М.: АСТ- ПРЕСС, 2001. – 432 с

3.Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. - 1993. - № 1. – С. 104-112

4.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). – М.: Просвещение, 1968. – 464 с

5.Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М.: Изд-во «Ось-89», 2005. – 256 с

6.Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий **//**Школьный психолог. - 2004. - № 8. - С. 9

7.Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Издательство МГУ, 1976. – 68 с

8.Выготский Л.С. Учение об эмоциях. - Собр. соч.: В 6 т. - Т. 4. - М.: Педагогика, 1984. - 400 с

9.Дружинин В.Н. Психическое здоровье детей. – М.: Тв. Центр, 2002. – 64 с

10.Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб.: Союз, 1997. – 224 с

11.Захаров А.И. Детские неврозы. – СПб.: Респекс, 1995. – 192 с

12.Изард К.Э. Эмоции  человека.–  СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 464 с

13.Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. -  Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с

14.Кочубей Б., Новикова Е. Ярлыки для тревожности // Семья и школа.  1988. - № 9. - С. 28

15.Кочубей Б., Новикова Е.. Снимем маску с тревоги //Семья и школа. 1988. - № 11. - С. 34–35

16.Кочева Е. Программа работы психолога с детьми по оптимизации общения в детском саду// Школьный  психолог, 2000. - № 25

17.Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 176 с

18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с

19.Кузьмина М. Детский невроз страха //Школьный психолог, 2000. –№ 5. - С. 8-9

20.Лабиринт души: Терапевтические сказки/Под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2013. – 175 с

21.Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.-СПб.:Издательство «Речь», 2007. – 190 с

22.Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. – С. 12-14

23.Психолого – педагогическая диагностика: Учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений/ Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. – М.: Академия, 2005. – 320 с

24.Макаренко А.С. О воспитании. – М.: Просвещение, 1980. – 196 с

25.Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с

26.Основы специальной психологии / Под ред. Л.В. Кузнецовой. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с

27.Краткий психологический словарь/Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с

28.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с

29.Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов Н/Д.:Феникс, 2003. – 672 с

30.Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб.: Речь, 2013.- 128 с

31.Украинец О.В. Экспериментальное обследование эмоциональных характеристик детей с логопедическими расстройствами // Материалы Межвузовской научно-практической конференции «Современные технологии практической психологии в системе образования» 28 - 29 ноября 2001. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. - С. 140-144

32.Широкова Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с

33.«Цветик-семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет/Под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.: Речь, 2014. – 160 с

34.Эмоциональное развитие дошкольника/ Под редакцией А.Д.    Кошелевой. – М.: Просвещение, 1985. – 176 с

35.Ярушина И. Программа социально-психологической коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста// Школьный психолог. -  2000. - № 22

36.[http://psylist.net](http://psylist.net/)

Приложение №1

**Тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)**

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

**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 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.

**Проведение исследования**

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

**Инструкция**.

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

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»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

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

**Образец протокола**:

Имя: Н.Б. Возраст: 6 лет Дата:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рисунок** | **Высказывание** | **Выбор** |
| **Веселое лицо** | **Печальное лицо** |
| 1. Игра с младшими детьми | Ему надоело играть | + |  |
| 2. Ребенок и мать с младенцем | Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой | + |  |
| 3. Объект агрессии | Хочется ударить его стулом.У него грустное лицо |  | + |
| 4. Одевание | Он пойдет гулять. Надо одеваться | + |  |
| 5. Игра со старшими детьми | Потому что у него дети | + |  |
| 6. Укладывание спать в одиночестве | Я всегда беру спать игрушку |  | + |
| 7. Умывание | Потому что он умывается | + |  |
| 8. Выговор | Мама хочет уйти от него |  | + |
| 9. Игнорирование | Потому что тут малыш | + |  |
| 10. Агрессивность | Потому что кто-то отбирает игрушку |  | + |
| 11. Собирание игрушек | Мама заставляет его, а он не хочет |  | + |
| 12. Изоляция | Они не хотят играть с ним |  | + |
| 13. Ребенок с родителями | Мама и папа гуляют с ним | + |  |
| 14. Еда в одиночестве | Пьет молоко, и я люблю нить молоко | + |  |

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

**Количественный анализ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИТ = | Число эмоциональных негативных выборов | х100% |
| 14 |

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

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

**Качественный анализ**

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

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

Приложение № 2

**Методика «Лесенка»**

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

**Цель исследования**: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

**Материал и оборудование**: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

**Процедура исследования**: Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

**Проведение теста**: Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

**Анализ результатов**: Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам у детей. Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребёнок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведёт. А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, выполнять все их требования, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей. Также не уверены в себе и в родительской любви дети, которыми вообще не занимаются дома. Таким образом, как мы видим, крайнее пренебрежение ребёнком, как и крайний авторитаризм, постоянная опека и контроль, приводят к сходным результатам.

Конкретно об отношении родителей к ребёнку и их требованиях говорят ответы на вопрос о том, куда их поставят взрослые - папа, мама, воспитательница. Для нормального, комфортного самоощущения, которое связано с появлением чувства защищённости, важно, чтобы кто-то из взрослых поставил ребёнка на самую высокую ступеньку. В идеале, сам ребенок может поставить себя на вторую ступеньку сверху, а мама (или кто-то другой из родных) ставит его на самую высокую ступеньку.

**Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»**

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

**Инструкция**: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

|  |  |
| --- | --- |
| Способ выполнения задания | Тип самооценки |
| 1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала». | Неадекватно завышенная самооценка |
| 2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный». | Завышенная самооценка |
| 3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже. | Адекватная самооценка |
| 4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала». | Заниженная самооценка |

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

Приложение № 3

Конспект занятия № 3

Тема занятия:

«Снятие негативных переживаний и отреагирование агрессивных тенденций»

***Цели:*** развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого, отреагирование агрессии и поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний, работа со своими страхами, отработка пластики движений.

***Оснащение:*** вырезанная из бумаги «черная метка» овальной формы, мягкая игрушка кошки и собаки, аудиозапись медленной и быстрой музыки.

*Ход занятия*

1. Приветствие «Страна Животных»

*Психолог.*

В страну Животных отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Занятия разные нового друга.

Ну, что вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

(*Дети передают приветствие по кругу).*

1. Упражнение «Черная метка»

Дети сидят в круге. Психолог, зажав в ладошке «черную метку», рассказывает о своих обидах, неудачах, страхах в детстве. Рассказывает, что с помощью «черной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать метку в ладошке. « Метка» передается по кругу. Если ребенок не может говорить, то надо только вспомнить, представить и постараться отдать все «метке». Когда «метка» снова доходит до психолога, он рвет ее на глазах детей, и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай обида!» Психолог спрашивает: «Кому «метка» помогла? Кому стало легче?»

1. Релаксационное упражнение «Встреча»

Детям предлагается выбрать роль кошки или собаки и, вспоминая предыдущие занятия, воспроизвести момент встречи этих животных друг с другом: как кошка – осторожно, мягко, не торопясь; как собака – активно, быстро, резко. Дети меняются ролями по сигналу психолога.

4.Упражнение-дискуссия «Почему грустит котенок?»

Психолог берет в руки игрушку кошки и читает стихотворение:

*Жил-был маленький котенок*

*И совсем еще ребенок.*

*Ну, и этот котя милый*

*Постоянно был унылый.*

*Почему? Никто не знал,*

*Котя это не сказал.*

 *А. Блок*

Передавая игрушку по кругу, психолог просит каждого сказать, почему котенок грустит, чего боится, чего ему не хватает, как ему помочь?

5.Упражнение-дискуссия «Почему грустит котенок?»

Психолог читает стихотворение, держа в руках игрушку-собаку:

*Обзавелся я щенком*

*И назвал его Дружком.*

*Этот маленький щенок*

*Стать героем мне помог.*

*С ним ныряю я в пруду,*

*С ним гуляю я в саду,*

*Забираюсь с ним в кусты,*

*Не пугаюсь темноты.*

 *С. Питиримов*

Передавая игрушку по кругу, психолог просит каждого сказать, как щенок научился быть смелым, кто ему помогал, как он может помочь грустному котенку стать смелым?

6.Медитативная техника «Тигр на охоте»

Психолог говорит: «Чтобы стать смелым, надо быть и осторожным, и внимательным, и уметь выполнять команды, и собирать свои силы, и быть сильным и подвижным».

Психолог – «тигрица-мама» - будет учить тигрят быть сильными и смелыми, добиваться цели. Для этого они должны точь-в-точь повторить движения и повадки мамы, не выскакивать вперед, не отставать, не отвлекаться, иначе получат шлепок. «Тигрица» очень медленно выставляет одну ногу с пятки на носок, выставляет одну «когтистую лапу», потом другую, потом выставляет другую ногу, подгибает голову, выгибает спину и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких законченных движений, «тигрица» группируется, поджимает к груди лапы, голову, сгибает плечи, сгибает колени, готовясь к решающему прыжку, и, наконец, резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!». «Тигрята» делают это все одновременно с «мамой».

Повторить 2-3 раза.

1. Упражнение «Танцуют все!»

Кошку и собаку приглашают на дискотеку. Кошка любит медленные танцы (включается спокойная, плавная музыка); движения осторожные, неторопливые, неожиданные, мягкие. А собака предпочитает быстрые танцы (звучит подвижная музыка); движения резкие, стремительные, незаконченные. На прощание дети и психолог поют: «Мяу-мяу! Гав-гав!»

8. Рефлексия. Ритуал окончания занятий.

*Психолог.* Ребята, что на сегодняшней встрече вам понравилось больше всего? Что нового вы узнали? Что удалось лучше всего?

Дети и психолог встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу. С помощью этого ритуала участники напоминают друг другу, что они единая группа,  что все они очень дружны, любят друг друга. От этого упражнения у всех должно повыситься настроение.
До свидания! До новой встречи!

Приложение № 4

Заочная консультация для родителей

[***Возрастные страхи у дошкольников***](http://nattik.ru/?p=8489)

**Иногда к нашим любимым малышам приходят страхи.** Что это – просто капризки, попытка привлечь к себе внимание мамы с папой или здесь кроется другая причина? Давайте разберемся. Ведь решение проблемы во многом зависит от обнаружения ее причины.

Некоторые родители считают не проблемой то, чего сами не видят. «Чего ты боишься Бармалея? Видишь, его нигде нет. Спи и все». Однако после этих слов страх вряд ли исчезает у крохи. Страхи можно победить только с помощью доверительных бесед с малышом, через игру, с помощью рисования и т.д.
Итак, чего же боятся наши дети?

**Беременность**

Еще с первых дней жизни малюсенького комочка, находящего под маминым сердцем, для крохи весь мир – это мама, ее чувства и переживания, ее голос, биение сердца. Мама взволнована, сердится, в ее голосе слышатся сердитые нотки – это все отлично понимает малыш и тоже начинает волноваться, а сердечко учащенно биться. Длительные негативные эмоции могут повредить ребенку – возникает риск преждевременных родов, кроха может родиться с повышенным тонусом, быть беспокойным с ослабленной нервной системой. Поэтому будущей мамочке очень важно создать вокруг себя атмосферу счастья и радости.

**Первый год жизни**

Первый год жизни ребенка – самый важный период, дающий представление малышу об окружающем его мире. Беспокоиться кроха в первые 6 месяцев может в незнакомой ему обстановке или в отсутствии мамы. Это проявляется в движениях, учащенном дыхании, иногда в плаче. Для устранения беспокойства малышу всего лишь нужна улыбка мамы, ее ласковый голос. Ребенок первого полугодия жизни чувствует себя комфортно в домашней атмосфере, с привычными ему людьми.

Примерно с 7 месяцев беспокойство по поводу отсутствия мамы становится более отчетливым. Это показывает способность крохи отличать маму среди других людей, а также на эмоциональный контакт с ней. Ее нет – значит прерван эмоциональный контакт. Если сейчас не подкреплять страх ребенка при расставании с мамой, то впоследствии вас обойдут стороной страх одиночества ребенка, чувствительности к разлуке.

Очень важно, чтобы мама была с ребенком до года (не бабушка или няня). Только тогда возможно избежать негативных состояний в дальнейшем. Что же делать, если маме все-таки необходимо расставаться с крохой, хоть и ненадолго? Оставлять необходимо малыша в привычной ему обстановке с теми людьми, с которыми он всегда играет, и которые его также любят, как и мама.

С 8 месяцев появляется новых страх – страх чужих. К этому времени малыш может отличить своих от чужих не только по внешним признакам, но и по голосу, манере разговора. Кроха может расплакаться при виде чужого.
Страхи боязни матери и чужого обычно прекращаются к 14-му месяцу жизни ребенка.

**От 1 года до 3 лет**

На втором году жизни ребенку также нужна мамина забота и внимание, к 2м годам малыш хорошо отличает родных, формируя постепенно понятие семьи. Сейчас крохе важны положительные отношения между членами семьи. Ссоры в семье, равнодушное отношение к ребенку или что-либо, нарушающее спокойствие малыша, вызывает ряд страхов:

* Страх одиночества.
• Страх темноты (так как малыш не чувствует себя защищенным).
• Страх ночных кошмаров (злых персонажей из сказок, как образ опасности).

Все эти страхи – результат неуверенности в том, что малыша любят, что он нужен маме с папой, что его всегда спасут.

После посещения врача у малыша может появиться страх медработников или любых людей в белых халатах. Как следствие, отсюда страхи насекомых, которые кусают, подобно уколам.

Еще в период с года до трех дети могут бояться громких звуков, неожиданных резких движений.

Познавая окружающий мир, ребенок осознает такие понятия, как опасное и безопасное. Если родители грамотно подходят к свободе малыша, то кроха быстро усваивает, что можно, а чего нельзя. При гиперопеке родители запугивают ребенка несуществующими опасностями, сажая зерна страха в маленькой головке.

Таким образом, в первые три года жизни ребенка может существовать ряд страхов: одиночества, темноты, ночных кошмаров, насекомых, громких звуков. Однако, они могут быстро исчезнуть, если малыш чувствует поддержку близких, готовых помочь ему преодолеть воображаемые опасности.

**От 3 лет до 5-ти лет**

В этот период у ребенка формируется ряд эмоций – любовь, нежность, сочувствие, жалость и сострадание. Сейчас любовь для крохи безгранична с полной самоотдачей. Нельзя говорить ребенку фразы, подобно «Я не хочу с тобой дружить», так как они оставляют чувство беспокойства и неуверенности в себе у малыша. В период с трех до пяти лет ребенок любит обоих родителей, показывая эмоциональную привязанность к родителю противоположного пола. Если же кроха не чувствует эмоциональной отзывчивости родителя другого пола, то это вызывает страх темноты, капризность, частые смены настроения.

Страх темноты может сопровождаться страхами различных чудовищ и злых персонажей мужского пола. Такие страхи – отображение поведения родителей, их недостаточное проявление любви и жалости, меры наказания. То есть у крохи нет сил противостоять разыгравшемуся воображению из-за недостаточного чувства защищенности.

Чтобы победить детские страхи, маме с папой нужно как можно чаще обнимать ребенка, говорить о своей любви. Перед сном создайте теплую дружескую атмосферу, читайте добрые сказки, говорите о том, что хорошего было за этот день. Навязчивые страхи попробуйте порисовать с ребенком, дайте ему имя, поговорите с ним, подружитесь.

**От 5-ти до 7-и лет**

К пяти, шести годам у ребенка начинает развиваться абстрактное мышление, малыш умеет классифицировать предметы, обобщать. Им движет любопытство познания всего, что вокруг – «Откуда появилась Земля?», «Зачем нужны люди?» и т.д.

Возрастной страх у ребенка – страх смерти, потери близких. Сейчас при расставании с родными даже на короткое время малыш может испытывать страх, что родители уйдут и не вернутся. Взрослым нужно успокаивать ребенка, много раз повторяя спокойным и любящим голосом, что они никуда не денутся, что все будет хорошо.
Исходные от этого страхи – страх пожара, наводнения, хищников – всего того, что может угрожать жизни.
Если родители окружат ребенка любовью и заботой, то эти страхи проходят сами собой. Если же страхи носят отрицательный характер для психики ребенка, то следует обратиться за помощью к специалисту.

Приложение № 5

**Как помочь ребенку преодолеть тревожность**

***(рекомендации для родителей и педагогов тревожных детей)***

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно…"). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Вы должны показать, как можно решить тревожащую ситуацию.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, как трудно будет ему учить стихотворение.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами, это особенно важно как для тревожных детей, так и для любых других.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.