

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт

Кафедра/департамент Кафедра общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ
ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Руководитель/Научный руководитель:

Р.Р.Муслумов

Ф.И.О.



подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. психол. наук, доцент

Нормоконтролер: Т.Д. Волкоморова

Ф.И.О.



подпись

Студент группы: УГИМ-210057 А.И. Колесникова

Ф.И.О.



подпись

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Потенциал сказкотерапии в психологической коррекции.....	7
1.2. Проявления тревожности дошкольников, как психологическая проблема.....	19
1.3. Особенности сказкотерапии в коррекции повышенной тревожности дошкольников.....	30
Выводы по главе.....	34
РАЗДЕЛ 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	37
2.1. Дизайн исследования.....	37
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	40
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	46
Выводы по главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	99

ВВЕДЕНИЕ

Проблеме детской тревожности посвящено множество исследований. Анализ данных говорит о том, что факторы проявления детской тревожности могут иметь как врожденную, так и психодинамическую характеристику (А.И. Захаров, Н.Д. Левитов). Как результат социализации личности ее рассматривают (Н.В. Имамдзе, А.М. Прихожан). Причины возникновения тревожности у ребенка могут скрываться как в природных, так и социальных факторах.

Сказкотерапия – это направление практической психологии, метод, который использует сказку для решения проблем и задач в области воспитания, коррекции психоэмоционального состояния дошкольников.

Дошкольный возраст является самым благоприятным с психологической точки зрения для коррекции психоэмоционального состояния, так как в данный период происходит становление эмоциональной сферы личности. Методика коррекции психоэмоционального состояния дошкольников посредством сказкотерапии описана в работах Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Однако, использование сказкотерапии, как метода коррекции тревожности у дошкольников является затруднительным в связи с недостаточной разработанностью методики ее реализации в процессе коррекции. Исследования в данном направлении могут помочь решить ряд проблем старшего дошкольного возраста, в том числе проблемы развития личности в период кризиса 5-6 лет. Решение этой проблемы требует, как можно более раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей с целью ее своевременного снижения. В данной работе рассматривается один из аспектов тревожности – вопрос о возможности коррекции тревожности дошкольников.

Анализ психологической и педагогической литературы по проблеме коррекции тревожности у дошкольников позволил **выявить противоречия:**

- Между необходимостью коррекции тревожности дошкольников и недостаточным использованием в данном процессе сказкотерапии.

- Между возможностями сказкотерапии в коррекции тревожности дошкольников и недостаточным исследованием содержательных и процессуальных аспектов её реализации в коррекционном процессе.

Выявленные противоречия помогли нам обозначить проблему исследования: необходимость изучения потенциала сказкотерапии в коррекции тревожности дошкольников.

Цель: исследование сказкотерапии как средства коррекции тревожности дошкольников

Задачи:

1. Рассмотреть сказкотерапию и её особенности.
2. Изучить научную литературу, посвящённую вопросам детской тревожности.
3. Выявить особенности сказкотерапии в качестве средства психологической коррекции повышенной тревожности дошкольников.
4. Разработать дизайн исследования.
5. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности для дошкольников методом сказкотерапии.

Теоретической основой работы послужили учебные пособия, статьи периодических изданий, труды по теме выпускной квалификационной работы.

Объект: тревожность дошкольника.

Предмет: сказкотерапия как средство коррекции тревожности дошкольника.

Гипотезы: уровень тревожности дошкольников снизится после проведения программы коррекции тревожности дошкольников посредством сказкотерапии, которая направлена на проживание эмоций, устранение напряжения через творческие упражнения, повышение самооценки и уверенности в себе.

Методологическая база исследования: признанное в мировой возрастной психологии и педагогике положение о ведущей деятельности в

младшем школьном возрасте (Д. В. Эльконин, Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев), классификация народных сказок В. Я. Проппа, методологические основы работы со сказкой, изложенные в работах А. В. Гнездилова, Т. Д. Зинкевич-Евтигнеевой.

Методы:

1. Теоретические: изучение и анализ литературы по проблеме работы.

2. Эмпирические методы:

-Экспертный опрос воспитателей с помощью опросника «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Титаренко;

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

-Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич;

-Коррекционная программа направленная на снижение уровня тревожности методом сказкотерапии;

-Психолого-педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики:

-Критерий Колмогорова-Смирнова – для проверки гипотезы о том, что переменная имеет нормальное распределение.

-Критерий Вилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

-Критерий Манна-Уитни – для расчета статистической значимости полученных результатов между контрольной и экспериментальной группами.

Выборка: дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

В исследовании приняли участие 92 ребенка старшего дошкольного возраста. Исследование экспериментальной группы проводилось на базе МАДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 363 «Золотой петушок» г. Екатеринбург, Свердловской области, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 82 комбинированного вида» г. Каменск-

Уральский, Свердловской области. Экспериментальную группу составили 10 человек, контрольную группу – 82 человека.

Научная новизна: Уточнены проявления тревожности дошкольников, проанализированы средства сказкотерапии для коррекции тревожности, разработана программа коррекции тревожности дошкольников методом сказкотерапии. На констатирующем этапе эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе высоким уровнем тревожности обладают 50% старших дошкольников. Средним уровнем тревожности обладают также 50% старших дошкольников. Низкого уровня тревожности было не выявлено. Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации содержания работы по коррекции тревожности дошкольников посредством сказкотерапии.

Практическая значимость: заключается в том, что разработанная программа коррекции уровня тревожности у дошкольников посредством сказкотерапии может быть внедрена в практику ДОУ, материалы исследования могут быть использованы в спецкурсах по тематике коррекции тревожности и сказкотерапии.

Структура работы: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников, 7 приложений. Работа содержит 7 рисунков, 10 таблиц.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Потенциал сказкотерапии в психологической коррекции

Как самостоятельное направление в практической психологии сказкотерапия возникла не так давно, и сразу же приобрела большую популярность. В России, метод сказкотерапии, по сравнению с зарубежными странами применяется не так давно. Лишь в 90-х годах 20 столетия ведущие психологи страны, отшлифовав иностранное видение метода, начали его использовать в консультационной практике. В научном мире сказкотерапия существует только 16 лет. Официальной датой основания Института сказкотерапии в России в Санкт-Петербурге считается 1997 год.

В развитии метода сказкотерапии огромное влияние оказали работы Д. Б. Эльконина, Л.С. Выготского, исследования и опыт Б. Беттельгейма, К.Г. Юнга, М.Л. фон Франца, Ш. Коппа, идеи Э. Фромма, Э. Гарднера, Э. Берна, позитивная терапия притчами Н. Пезешкиана, психотерапевтические сказки и идеи А. Гнездилова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, работы И. Вачкова, Н. Сакович, А. Осиповой, Н. Киселевой.

Сегодня замечается тенденция активного использования метода сказкотерапии, к которому обращаются все больше специалистов: психологи, врачи, дефектологи, педагоги. В связи с этим стали появляться сказкотерапевтические программы Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Н. Сакович, А. Лисиной и др. Сказкотерапию как метод стали не только детские дошкольные учреждения и школы, но и центры реабилитации инвалидов, детей с различными проблемами в развитии, исправительные учреждения (для подростков с девиантным поведением), высшие учебные заведения.

Активно развиваясь как отдельное направление, стала известна типология сказок, предложенная Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, которая

включает в себя художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические, медитативные.

В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур [1, с. 53].

В связи с этим ею выделяются четыре этапа в развитии сказкотерапии (в историческом контексте):

I. Этап – устное народное творчество. Его начало затеряно в глубине веков, но процесс устного (а позднее и письменного) творчества продолжается и по сей день.

II. Этап – собирание и исследование сказок и мифов. Исследование мифов и сказок в психологическом, глубинном аспекте связано с именами К.Г. Юнга, М.Л. фон Франц, Б. Беттельхейма, В. Проппа и других. Приятно отметить, что и терминология психоанализа основана на мифах. Процесс познания скрытого смысла сказок и мифов так же продолжается и по сей день.

III. Этап – психотехнический (применение сказки как повод для психодиагностики, коррекции и развития личности).

IV. Этап – интегративный, связанный с «формированием концепции Комплексной сказкотерапии, с духовным подходом к сказкам, с пониманием сказкотерапии как природосообразной, органичной человеческому восприятию воспитательной системы, проверенной многими поколениями наших предков».

Как справедливо указывает сама Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, художественные сказки имеют и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты [1, с. 23].

Сказкотерапия – это молодое, современное и перспективное направление в практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

Метод сказкотерапии представляет собой сочетание комплекса психологического воздействия на человека через абстрактность и легкость сказок. Сказкотерапия – самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии, который использует сказку для решения задач в области образования, воспитания, профилактики психологических отклонений, коррекции поведения, психологической и психотерапевтической помощи и др. 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» [2, с. 157]. Работа в методе сказкотерапии ведется с подсознанием через метафору, которая зашифрована в уже готовой сказке, сказке, написанной психологом для конкретного клиентского случая, либо написанной самим клиентом в процессе терапии. В сказкотерапии практически нет противопоказаний и очень мало ограничений. Также, преимуществом данного метода является то, что терапию сказочными историями можно применять от 3+ лет до 95+ лет. Для каждого возраста будет своя проблема и своя терапевтическая история. Сказкотерапию можно применять при работе с самыми разнообразными проблемами: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов. С помощью сказки можно переписывать деструктивные убеждения, работать со страхами, внутренними блоками и искать решения. Сказкотерапия применима не только к индивидуальному и групповому консультированию, но и к бизнес консультированию, в котором также предполагается поиск выхода из трудных ситуаций. И в том и в другом случае, сказкотерапия будет эффективна. Так как многовековая народная мудрость богаче любой авторской теории а сказкотерапия базируется на неисчерпаемом богатстве этой мудрости и безбрежном потенциале психологических возможностей. Но, важно помнить, что в каждом случае будут свои комбинации и акценты. Сказкотерапия отлично сочетается с другими методами например, арт-

терапией, психодрамой, песочной терапией. После прочтения сказки, чтобы вынести и закрепить материал на сознательном уровне, клиент может нарисовать самую яркую часть сказки, которая ему запомнилась больше всего или проиграть сюжет, самостоятельно или с помощью фигур/кукол в песочнице. Также хорошо в паре со сказкотерапией работают МАК (метафорические ассоциативные карты). Если у клиента возникают трудности с сочинением сказочной истории, можно попросить вытянуть 6 карт из колоды и попросить написать связанную историю, состоящую из 6 частей. Другой вариант написания сказки - это дать клиенту некий алгоритм, помочь начать. Это могут быть 6-7 незаконченных предложений от начала и до конца сказочной истории, которые клиент должен дописать. Либо это может быть специальный набор слов, которые максимально ассоциируются со сказками, от которого можно будет оттолкнуться. Например: дом, река, круг, гора, путь, пещера, превращение или пейзаж, герой, место жительства, препятствие, помощники.

Сказки являются символическим отражением древних ритуалов. Преодолевая различные трудности, герой получает возможности изменения-перехода на иной, качественный уровень. Он преобразуется в зрелую, цельную личность. А так как цель любой терапии – это психологическое зрелость, то благодаря сказке, человек начинает видеть различные стратегии преодоления сложных ситуаций и решение задач, и перенося эту метафору в жизни, также сможет выйти на новый, более качественный уровень жизни.

Сказка оказывает огромное влияние как на сознательные, так и на бессознательные стороны личности. О влиянии сказки на бессознательное человека писали такие психологи, как Э. Берн, К.Г. Юнг, Э. Фромм, З. Фрейд. В частности, Э. Берн говорил, что сказка – это ролевое взаимодействие, складывающееся в сценарий, т.е. это то, что человек ещё в детстве планирует совершить в будущем [3, с. 253]. Мысль о том, что человеческая жизнь порой следует образам, которые мы находим в мифах, легендах и волшебных сказках, основана на идеях К.Г. Юнга и З. Фрейда [4, с. 146]. Согласно их

взглядам, ребёнок «впитывает» философские смыслы, стили взаимоотношений и модели поведения, потом разыгрывает это с друзьями [5, с. 433].

Ребенок, многократно проживая события сказки, косвенно приобретает значимый для себя жизненный опыт. Сказкотерапия выступает, в данном случае, в виде посредника в налаживании связи между сказочными событиями и поведением ребенка в реальной жизни. Целостное развитие личности ребенка, забота о его душе – основной принцип этого метода. Сказка не только учит, но и лечит.

Сказкотерапевтическое воздействие осуществляется с помощью разных видов сказок. Основной классификацией сказок все же является та, что была предложена Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [1, с.79].

1.Художественные сказки приближены к обычному фольклору, универсальны по своей сути и повествуют о проблемах общих, свойственных всем детям и взрослым. Авторские, народные, собирательные истории, легенды и мифы – все они предназначены для поддерживающей работы. Этот вид сказок более прочих соответствует принципу «Не навреди», за что их особо любят использовать даже люди без специализированного образования.

2.Коррекционные сказки, исходя из своего названия, ориентированы на мягкую коррекцию неадаптивных черт характера и неэффективных моделей поведения. Этот вид сказок пишется по определенном алгоритму, включающему обязательный урок, который требуется донести до адресата.

3.Терапевтические сказки помогают узнать о проблемах и страхах ребенка. Они не имеют четкой структуры, но все же нацелены на появление инсайта – преодоление страха, тревожности или жадности, боязни темноты, собак и т.д. Такие сказки более универсальные, чем коррекционные, и не нуждаются в индивидуальной адаптации: ребенку или взрослому, с которым проводится работа, намного проще идентифицировать себя с главным героем.

4.Медитативные сказки – самые умиротворяющие сказки, характеризующиеся отсутствием конфликтов, злых героев и нерешенных

проблем. Их основная цель – помочь человеку расслабиться, прийти в себя и набраться сил. В роли таких сказок могут выступать колыбельные, поющие ребенку, или истории, направленные на скрытые потребности. Сюжет вполне может меняться, дополняться самим адресатом или идти по проторенной колее.

5. Дидактические сказки – обучающие истории, рассказываемые для того, чтобы научить чему-то новому. Они очень часто используются в учебной программе, чтобы помочь с легкостью усвоить материал: в виде интерактивов на уроках начальной школы или же мастер-классов для более старшей аудитории.

При работе с ребенком, для каждой проблемы, психолог подбирает определенную сказку, либо сочиняет ее специально под конкретный случай.

Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка:

1. Потребность в автономности. В любой сказке главный герой действует самостоятельно. Несмотря на то, что преодолевать трудности ему помогают различные волшебные помощники, герой на протяжении всего пути, принимает решения и делает выбор самостоятельно.

2. Потребность в компетентности (всесовершенстве). У главного героя оказывается достаточно ресурсов: физических, интеллектуальных, временных и т.д. для преодоления всевозможных трудностей и препятствий, которые могут на первый взгляд казаться непреодолимыми. Но, согласно главному правилу сказки – главный герой всегда становится победителем. Несмотря на то, что в процессе путешествия он может терпеть временные неудачи, в итоге он всегда достигает успеха.

3. Потребность в активности. Главный герой всегда активен, постоянно находится в действии.

Вследствие удовлетворения этих потребностей в ребенке формируются важные качества личности: автономность и активность. Данные качества помогут ребенку в стремлении проявить свое личное мнение, точку зрения,

позицию, в умении управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнеров, стимулировать коммуникативность.

Социальная компетентность, которая состоит из компонентов:

-Мотивационный (эмпатия, сочувствие, сопереживание другому, проявление доброты, внимания).

-Когнитивный (познание другого человека, связанный со способностью понять интересы, потребности другого человека).

-Поведенческий (выбор адекватных способов общения, поведения).

В работе с детьми, психотерапевтические сказки чаще всего применяется для:

-Устранения состояния тревожности и страхов.

-Снижения уровня агрессивности.

-Развития эмоциональной саморегуляции.

-Установления положительных взаимоотношений с другими детьми.

Задачи метода сказкотерапии:

-Развитие речи детей и их познавательной деятельности.

-Выявление и формирование творческих способностей.

-Снижение уровня агрессивности и тревожности.

-Развитие умения эмоциональной регуляции и коммуникативных навыков.

-Развитие способности преодолевать трудности и страхи.

-Укрепление отношений между ребёнком и родителями.

Структурные компоненты коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия (по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

1 этап. Ритуал «входа» в сказку.

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку. Содержание этапа: коллективное упражнение (взявшись за руки в кругу, все выполняют «сплывающее» действие).

2 этап. Повторение.

Цель: Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились. Содержание этапа: ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз; что они помнят; использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и т.п.

3 этап. Расширение.

Цель: Расширить представления ребенка о чем-либо. Содержание этапа: показывается или рассказывается детям новая сказка, фрагмент сказки с постановкой задач по преодолению препятствий. Задается вопрос: хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из сказки и пр.

4 этап. Закрепление.

Цель: Приобретение нового опыта, появление новых качеств личности ребенка, закрепление и повторение учебного материала. Содержание этапа: дидактические игры, позволяющие детям приобрести новый опыт и закрепить знания, умения и навыки; совершаются символические путешествия, превращения и пр.

5 этап. Интеграция.

Цель: Связать опыт с реальной жизнью. Содержание этапа: Обсуждение и анализ вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.

6 этап. Резюмирование.

Цель: Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся. Содержание этапа: подведение итогов занятия, отмечаются достижения каждого ребенка, подчеркивается значимость приобретенного опыта, проговариваются конкретные ситуации, в которых дети могут использовать новый опыт.

7 этап. Ритуал «выхода» из сказки.

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде. Содержание этапа: повторение ритуала

«входа» в занятие с дополнением: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Дети протягивают руки в круг, совершают действие, как будто что-то берут из круга, прикладывают руки к груди.

Алгоритм составления психокоррекционной сказки.

1. Подбор героя. Главным героем психокоррекционной сказки должен стать персонаж, который близок ребенку по полу, возрасту, характеру, по решаемой в этой сказке проблеме ребенка.

2. Описание жизни героя в сказочной стране. Описание должно быть таким, чтобы ребенок самостоятельно смог найти сходство со своей жизнью и проблемной ситуацией.

3. Помещение героя в проблемную ситуацию. В сказке нужно создать идентичную проблему, которая будет похожа на реальную ситуацию ребенка, а также сопутствующие герою переживания ребенка.

4. Поиск выхода из создавшегося положения. В процессе сказочных событий нужно подталкивать героя к изменениям в лучшую сторону, необходимо показать ребенку ситуации с другой стороны, очень важен поиск позитивного смысла и альтернативных, более эффективных способов поведения.

5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений. Необходимо показать ребенку на примере главного героя, неэффективность текущего способа поведения в достижении желаемой цели, и показать результат выбора более эффективных стратегий.

Сказки – это банк жизненных ситуаций, который будет формироваться у ребенка в процессе обсуждения сказок. К этому банку он сможет в последующем, обращаться при принятии решений, в трудных ситуациях, в преодолении трудностей. Задача педагога – помочь ребенку сформировать вывод о том, что трудности – это уроки, с помощью которых мы растем, развиваемся и выходим на новый уровень, как в игре.

Алгоритм обсуждения сказки может строиться по схеме:

Вопрос-обсуждение-сравнение(мостик в жизнь)-вывод

Свое влияние сказка оказывает за счет одного из важных компонентов психологического воздействия-метафоры, которая является ее основой. (Метафора – это оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-нибудь аналогии, сходства, сравнения.) Сказочные метафоры обеспечивают контакт между двумя полушариями мозга. В процессе восприятия сказки работает левое полушарие, которое извлекает логический смысл сюжета, в то время как правое полушарие свободно для фантазий. От того насколько будет точна метафора, будет зависеть эффективность терапии. Секрет терапевтических сказок в том, что ребенок воспринимает смысл услышанного одновременно на двух уровнях сознательном и подсознательном. На сознательном уровне он переживает главному герою и осознаёт вымышленность сказочного сюжета. В то время как подсознание ребёнка улавливает и впитывает истины сказки, отождествляет себя с главным героем, пересматривает своё поведение. Еще один плюс сказкотерапии в том, что изменения происходят на подсознательном уровне, даже если ребенок на сознательном уровне вербально не воспринимает сказку.

Принимая во внимание всю пользу сказок, современные родители воспитатели и педагоги могут встать перед выбором каким способом лучше и эффективнее будет знакомить ребенка со сказкой: прочитать, включить мультфильм или с помощью аудиокниги попросив об этом виртуального помощника Сири или умную колонку Алису.

В исследованиях профессора Джон Хаттона, который занимается изучением истоков формирования способности читать и писать, описывается что происходит с мозгом ребенка в каждом из вариантов. В описываемом исследовании 27 детям в возрасте около 4-х лет во время знакомства со сказкой тремя способами: книжка с картинками и звуковым сопровождением, аудиокнига и мультфильм, делали фМРТ (функциональную магнитно-резонансную томографию). В процессе, пока дети слушали, читали или

смотрели сказку, томограф сканировал работу определенных участков мозга и их коннективность (взаимодействие различных связей и структурных элементов головного мозга). «В основе нашего исследования лежало представление о том, какие области мозга задействованы во время знакомства со сказкой» – объясняет проф. Хаттон. Первая область – речевая, вторая – области зрительного восприятия, третья – отвечающая за зрительные образы. Четвертая – сеть пассивного режима работы мозга, отвечающая за внутреннюю рефлексия и придание смысла и значений чему-либо. В результате исследователи обнаружили следующее:

-При прослушивании *аудиокниги*, наблюдалась активация речевых центров, но коннективность, в целом, была низкая. «Это означало, что детям было трудно понять содержание».

-При просмотре *мультфильма* наблюдалась высокая активация зон слухового и зрительного восприятия, однако, функциональная коннективность, в этих условиях, была значительно ниже. «Работа речевых центров затруднялась», – комментирует Хаттон. Когда дети увидят иллюстрации, активность речевых центров станет немного снижается по сравнению с тем, когда они прослушивают аудиокниги. В этом случае ребенок концентрируется не только на словах, но и использует картинки как подсказки, чтобы лучше понять историю. «Дайте им картинку и им будет, над чем работать», – объясняет Хаттон. «Тогда как при просмотре мультфильма сказочная история буквально сваливается на ребенка, и ему совсем не нужно трудиться».

Важно, что в процессе чтения ребенком книжек с картинками исследователи обнаружили возросший уровень коннективности всех областей мозга, изучаемых в этом эксперименте: речевых центров, областей визуального восприятия, зон, отвечающих за воображение и сети пассивного режима работы мозга. Этот эффект получил название «эффект Машеньки из «Трех медведей».

«У детей в возрасте 3-5 лет области мозга, отвечающие за воображение и пассивный режим работы мозга, созревают позже, и для интеграции с остальными участками мозга им требуется практика», — объясняет Хаттон. «Избыточный просмотр мультфильмов может мешать этому процессу».

Когда мы читаем детям книги, они трудятся больше, чем мы можем увидеть. «Благодаря этому они тренируют «мышцы», отвечающие за оживление картинок у них в голове». Профессора Хаттона беспокоит, что в долгосрочной перспективе «дети, которые смотрят слишком много мультфильмов, находятся в зоне риска: процессы интеграции в их мозге не происходят должным образом». Детский мозг, перегруженный необходимостью понимать язык без достаточной практики, хуже справляется с задачей формирования мысленного образа прочитанного и осмыслением содержания сказки. Это делает ребенка противником чтения, поскольку его мозг не очень хорошо подготовлен к получению того, что может дать книга. Конечно, у родителей не всегда есть возможность читать книгу с ребенком, но если выбирать из меньших зол, то предпочтение следует отдать простому электронному устройству для чтения электронных книг картинками.

Таким образом, сказкотерапия – это направление практической психологии, метод, который использует сказку для решения проблем и задач в области воспитания, коррекции психоэмоционального состояния дошкольников. Метод сказкотерапии представляет собой сочетание комплекса психологического воздействия на человека через абстрактность и легкость сказок. В сказкотерапии практически нет противопоказаний и очень мало ограничений. Также, преимуществом данного метода является то, что терапию сказочными историями можно применять от 3+ лет до 95+ лет. Для каждого возраста будет своя проблема и своя терапевтическая история. Сказкотерапию можно применять при работе с самыми разнообразными проблемами: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов. С помощью сказки можно переписывать деструктивные убеждения, работать со страхами, внутренними блоками и искать решения.

1.2 Проявления тревожности дошкольников, как психологическая проблема

В психологической науке имеется значительное количество исследований, посвященных анализу различных аспектов проблемы тревожности.

В зарубежной психологии явление тревожности исследовали З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, Р. Мэй и другие. В отечественной психологии известны работы по проблеме тревожности В.Р. Кисловской, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина, И.А. Мусиной, В.М. Астапова. В настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных проблем: школьная тревожность (Е.В. Новикова, Т.А. Нежнова, А.М. Прихожан), экзаменационная тревожность (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко), тревожность ожиданий в социальном общении (В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан).

В.С. Пименов [6, с. 213], Д.Я.Райгородский [7, с. 479] отмечают, что одно из самых распространенных психоэмоциональных состояний младших школьников, требующих коррекции – это тревожность. Когда речь заходит о тревожности и страхе, то разные авторы указывают на разные критерии их различия.

Таблица 1 – Дифференциальная диагностика страха и тревоги по А.И. Захарову

Признак	Тревога	Страх
Временные особенности	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
Действие на психику	Возбуждающее	Тормозящее

Продолжение таблицы 1

Направление во времени	Проецирована в будущее	Источником является прошлый травмирующий опыт
Форма реагирования	Социально-обусловленная	Инстинктивно-обусловленная

В основном педагогами-психологами принято классифицировать тревожность на два основных вида: ситуативная тревожность и личностная тревожность. Ситуативный вид тревожности спровоцирован некой, конкретной ситуацией, которая вызывает беспокойство, что считается совершенно нормальным, ведь у любого человека могут возникнуть в жизни ситуации, вызывающие беспокойство. Такое состояние скорее сыграет положительную роль, потому что будет для человека в качестве механизма, который мобилизует все ресурсы организма на поиск решение и преодоления данной ситуации. Ненормальным будет скорее являться снижение ситуативной тревожности, перед ответственными обстоятельствами, когда человек в преддверии серьёзных ситуаций будет демонстрировать безалаберность и безответственность. Такое поведение зачастую будет свидетельствовать об инфантильной жизненной позиции.

Другой вид тревожности – личностная. Она может рассматриваться как черта личности, которая проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, даже в тех, в которых для тревоги нет повода. Ребенок в таком состоянии, постоянно находится в напряжении, он насторожен, у него подавленное настроение, затруднение в контакте с окружающим миром, другими людьми, которые воспринимается им как враждебные. Если данный вид тревожности закрепится у ребенка в процессе становления его личности, то он станет

обладателем заниженной самооценки и негативным мышлением в восприятии мира.

В пять лет ребенок вступает в особый период своей жизни – старший дошкольный возраст. Психологи называют его базовым, так как в этот период закладываются 90 процентов черт личности взрослого человека. Старшим дошкольным возрастом считается возраст ребенка в промежутке от 5 до 7 лет. В этом возрасте ребенок усваивает язык чувств, принятые в обществе формы выражения эмоций при помощи невербальных сигналов: взгляда, улыбки, жестов, позы, движений, и т.д. В дошкольном возрасте происходит расширение модального ряда эмоциональных реакций, интегрирование эмоций и интеллекта.

Эмоциональное развитие дошкольника характеризуется следующим:

- эмоции проходят путь прогрессивного развития;
- деятельность – основа эмоционального развития;
- эмоциональные процессы играют важную роль в регуляции деятельности;
- онтогенез эмоций неразрывно связан с общим ходом психического развития;
- на развитие эмоций оказывают влияние все структурные компоненты психики (познавательные процессы, мотивационно-потребностная сфера, самосознание).

На протяжении дошкольного возраста происходит изменение содержания эмоций, трансформация эмоциональных переживаний, появляются новые эмоции и чувства, что связано с изменением содержания и структуры деятельности ребенка. Под влиянием различных продуктивных видов деятельности, ознакомления с окружающей природой и музыкой развиваются эстетические эмоции, как способность воспринимать, чувствовать и переживать прекрасное в окружающей жизни и в произведениях искусства. Под влиянием занятий и дидактических игр развиваются интеллектуальные эмоции: удивление, любопытство

(любопытность), уверенность или сомнение в своих мнениях и действиях, радость от правильного решения задачи, которые способствуют совершенствованию познавательной деятельности дошкольника, ее способов и приемов. В результате выполнения нравственных требований развиваются нравственные эмоции, играющие большую роль в личностном развитии ребенка и формировании его активной позиции в качестве субъекта деятельности.

В дошкольном возрасте достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различных сочетаний. А.И. Захаров [8, с. 154] отмечает, что сила, подвижность, уравновешенность как свойства нервной системы могут проявляться во внешнем поведении. Дети с сильной нервной системой отличаются от детей со слабой нервной системой временным промежутком уделяемом процессу работы/игры. Также у них достаточно высокий эмоциональный тонус, они как правило внимательны и имеют хорошую способность ориентироваться в незнакомых для них событиях/обстановке. Такие дети сохраняют высокий темп и интенсивность работы при быстром переключении на новый тип деятельности. Дети, которые имеют слабую нервную систему наоборот, быстро отвлекаются, кажутся вялыми, дольше включаются в работу, играют в медленном темпе и также медленно переключаются на другой тип деятельности и дольше восстанавливаются.

В ряде исследований направленных на изучение свойств нервной системы доказана ее важная роль в динамике психических состояний. В своих работах, Н.Д. Левитов [9, с. 68] прямо указывает, что тревожность – это один из показателей наличия у человека слабой нервной системы. Одной из предпосылкой возникновения тревожного состояния является сензитивность (повышенная чувствительность). Несмотря на это, не каждый ребенок, обладающий сензитивностью, будет иметь тревожность. Очень многое будет зависеть от способов общения в семье с этим ребенком.

Главной причиной возникновения тревожности у детей являются деструктивные отношения между ребенком и родителями, значимыми взрослыми. Получая «отвержение» от матери, такой ребенок не сможет удовлетворить свою потребность в любви, что будет вызывать у него тревогу. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви. Неудовлетворенная потребность в любви будет вынуждать ребенка добиваться ее разными другими способами. Также, исследователи тревожности считают один из факторов ее возникновения – воспитание ребенка по типу гиперпротекции, что включает в себя частые ограничения и запреты, постоянный контроль, даже за мелкими действиями, чрезмерная опека. Тревожные дети будут у тревожных родителей. Часто, родители действуют неосознанно и не понимают к каким последствиям может это в будущем привести. Например, мать, гуляя с сыном на детской площадке, увидев, что он пошел гулять по территории начнет кричать и подзывать его к себе, ей будет спокойнее, когда ребенок будет сидеть у нее на коленях, а она будет его всячески пугать по типу «не ходи туда, упадешь», «там опасно», «там страшно», чтобы длить у себя чувство спокойствия.

О том, что еще одним фактором возникновения тревожности может являться отсрочка подкрепления, пишет Н.Д. Левитов [9, с. 45]. Это когда ребенку обещают подарить что-то значимое для него, но откладывают, и в итоге ребенок находится в мучительном ожидании с мыслями «подарят или нет». Если сравнивать тревогу возникающую при отсрочке подкрепления в положительном ключе и отрицательном, то отсрочка подкрепления со знаком «+» вызвала беспокойства больше, чем, отсрочка подкрепления со знаком «-». Так как во втором варианте, эмоция, которую получит ребенок при отсрочке чего то отрицательного – это скорее надежда на то, что неприятной ситуации все таки возможно избежать.

Возникновение тревожности, считает К. Хорни [10, с. 144] связана с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые в последствие приобретают гипертрофированный характер. Также для ребенка

значительной трудностью может стать смена социальных отношений, что в свою очередь также может являться предпосылкой к развитию тревожности. Приходя в дошкольное образовательное учреждение, многие дети становятся плаксивыми, напряженными, замкнутыми. Подобное состояние тревоги, которое они испытывают в такой момент – это отсутствие близких для ребенка людей в изменяющейся, непривычной для него обстановке.

Детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, которая ощущает себя единым целым с ребенком. Такая мать пытается оградить его от различных неприятностей и жизненных сложностей, с помощью того что «привязывает» его к себе. Но чаще всего эти опасности воображаемые, так что мать пытается по в итоге защитить таким образом ребенка от своей собственной тревожности. Как следствие подобного поведения, в момент, когда ребенок будет вынужден остаться один в незнакомой обстановке, придя в детский сад, например, станет испытывать сильное беспокойство, тревожность и страх. Вместо таких качеств как самостоятельность и активность у ребенка развиваются пассивность и зависимость, которые не смогут стать ему поддержкой в будущем на его жизненном пути. Помимо этого, формированию тревожного типа привязанности у ребенка помимо опекающей матери, часто становятся и другие тревожные взрослые, которые заменяют ребенку сверстников и постоянно ограничивают его самостоятельность и инициативность. Интересно, тот факт, что ребенок воспитывается в гиперопеке, не всегда говорит о чрезмерной заботе матери, это также может быть и усредненный уровень заботы, который носит слишком правильный характер и формально обезличенный.

А.И. Захаров [8, с. 113] считает также, что если отец редко принимает или вовсе не принимает участие в воспитании ребенка, то ребенок в большей степени будет привязан к матери, и если она тревожна, то он перенимает эту тревожность от нее себе. Или в случае когда из-за непредсказуемого характера отца, ребенок его боится. Важно помнить, что в этом возрасте (5-7

лет) дети идентифицируют себя с родителями того же пола, что и они, благодаря чему влияние на формирование личности и характера ребенка родителями становится колоссальным. Таким образом, идентификация с полом родителей представляет собой одно из выражений процесса социализации – приобретения навыков групповых отношений как определенной стадии формирования личности.

Еще один фактор, который может стать предпосылкой к формированию тревожности ребенка является воспитание ребенка в неполной семье или семье с дисгармоничными отношениями. Если мать исполняет мужские роли в семье, то у ребенка может сложиться искаженный образ пола, что станет причиной к формированию и развитию тревожности. Еще одним деструктивным методом воспитания, провоцирующего детскую тревожность является воспитание основанное на завышенных требованиях и строгих правилах за неисполнение которым, следует наказание. Когда в семье культивируется «правильность» поведения, отношение к ребенку, как правило, включает в себя строгую систему правил и норм, жесткий контроль и наказание. В этом случае, у ребенка, тревожность может порождаться страхом в случае отступления от системы семейных правил.

Причины тревожности дошкольников, вызванные межличностными отношениями внутри семьи выделяет Н.В. Имедадзе [11, с. 49].

- Чрезмерная опека и протекционизм родителей.
- Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.
- Неумение ребенка самостоятельно одеваться, есть, ложиться спать и т.д.

Старшие дошкольники все еще остаются импульсивными и непосредственными. Их эмоции можно легко прочесть по лицу, увидеть в позе, отследить в жестах и в поведении в целом. Главный фактор в понимании и расшифровке внутреннего мира ребенка, который свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии – это его способы выражения чувств и поведение. О степени эмоционального

благополучия ребенка мы можем получить из его эмоционального фона. Если ребенок в плохом настроении, почти не улыбается, подавлен, чем-то расстроен, плечи и голова опущены – это свидетельство об отрицательном эмоциональном фоне.

Зачастую, в таких случаях у ребенка возникают проблемы в общении. Он может легко обижаться без причины, часто плакать, много времени проводить в одиночестве, ничем не интересоваться [12, с. 105].

Э. Берн [13, с. 276], изучая детский возраст, пришел к выводу, что некоторые тревожные дети приходят к простому умозаключению – чтобы справиться со страхом, нужно сделать так, чтобы боялись самого ребенка, что приводит к агрессивному поведению, которое часто бывает формой сокрытия личной тревожности. Иногда бывает, что за агрессивным поведением ребенка скрывается тревожность, но ее бывает очень трудно увидеть. Агрессивные дети, унижающие других, тревожными не выглядят. Внешний вид и поведение таких детей это всего лишь способ с помощью которого они избавляются от чувства неуверенности и от неспособности жить так как хочется. Отмечается, что мальчики и девочки по разному переживают тревогу, и уровень интенсивности переживания у них разный. Однако, именно в дошкольном возрасте и младшем школьном, мальчики чаще испытывают тревожность, чем девочки. Это связано с их связью определенных ситуаций с тревогой, опасениями и ее объяснением. Чем дети будут старше, тем будет заметнее эта разница. Девочки, как правило, чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Свою тревогу они могут связывать не только с друзьями, родными и близкими, учителями, но и с «опасными людьми» – пьяницами, хулиганами и т.д. Мальчики же больше боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д. [14, с. 20].

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. Из-за своей неуверенности в себе и безинициативности, такие дети чаще всего непопулярны и как следствие не становятся лидерами в межличностных взаимоотношениях.

По уровню тревожности ребенка можно увидеть его внутреннее отношение к определенным ситуациям и получить информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми [15, с. 383].

Если уровень тревожности превышает оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности, которая свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к различным ситуациям. У детей с повышенным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому и неумелому: Я «-», Ты «+», что негативно сказывается в саморелизии, самоактуализации ребенка в жизни. Такие дети, в будущем, могут часто попадать в депрессивные кризисные состояния, долго «искать себя» в профессиональном плане, часто менять работу, не понимать кто они и чего они хотят, у них могут возникнуть сложности с отстаиванием личных границ, что может привести к зависимым абьюзивным отношениям с партнерами, будь то в любовных или в рабочих отношениях. Негативное самоощущение и отношение к себе порождает общую установку на неуверенность в себе, что является одним из проявлений заниженной самооценки. И они могут попасть в замкнутый круг из притягиваемых ими же самими людей и ситуаций, которые будут делать их несчастными, из которого будет очень трудно выйти без помощи терапевта. Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих умений, способностей и возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Самооценка – одно из фундаментальных образований личности. Она в значительной степени будет определять активность человека и его отношение не только к себе, но и к другим людям [16, с. 124]. Одно из

типичных проявлений заниженной самооценки – повышенная тревожность. Как уже было написано ранее, повышенный уровень тревожности выражается в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, даже в тех, в которых волноваться и переживать не о чем. Очевидно, что дети, которые имеют низкую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания будущих неприятностей, которые вероятнее всего даже не произойдут. Также это все сопровождается раздражительностью, эмоциональной неустойчивости, которые негативно сказывается на их психическом состоянии и общем самочувствии ребенка [16, с.132].

У ребенка, у которого усиливается тревожность, непременно, рано или поздно, появятся сопутствующие ей страхи и как следствие, в дальнейшем, могут развиваться невротические черты характера. Неуверенность в себе, как черта характера – это негативная, самоуничтожительная установка на себя, на обесценивание своих сил и возможностей. Тревожность, ставшая чертой характера ребенка – это пессимистическая установка на будущую жизнь. Мир в глазах такого ребенка будет всегда преисполнен несуществующих угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер [17, с.118].

Ребенок с таким характером будет склонен к сомнениям, ему будет трудно самому принимать решения, он будет нерешителен, неуверен и отличаться повышенной внушаемостью и инфантильностью. Такие дети, поздно сепарируются от родителей, редко добиваются высоких руководящих должностей и часто становятся жертвами различного рода мошенничеств.

Следствием безынициативности детей испытывающих тревожность является то, что у других детей появится желание доминировать над ними, что как правило ведет к еще большему снижению эмоционального фона тревожного ребенка. А снижение эмоционального фона приведет к избеганию любого рода общения. У ребенка будут возникать внутренние

конфликты, связанные со сферой общения, которые еще больше усилят его неуверенность в себе. Ребенок попадет в замкнутый круг, выбраться из которого будет очень непросто. В результате отсутствия положительных взаимоотношений с другими детьми, появится состояние напряженности и тревожности, которые в свою очередь выльются либо в подавленность и чувство неполноценности либо в агрессивное поведение. Ребенок, имеющий низкую популярность перестает надеяться на эмпатию, помощь со стороны других детей и зачастую становится эгоцентричным. В следствие жалоб, обид и обманов, может сформироваться отрицательное отношение к сверстникам и взрослым. Ребенок, испытывающий личную тревожность, склонен воспринимать угрозу своей самооценки. И зачастую, у таких детей и формируется низкая самооценка.

Таким образом, мы можем сделать вывод, о том, что дети старшего дошкольного возраста вследствие своей идентификации с родителем того же пола, склонны перенимать тревожность от родителя. У тревожных взрослых – тревожные дети, которых они пытаются неадекватными способами защитить гиперпротекцией от своей же тревожности, не осознавая, что делают ребенку только хуже. Как правило, такие дети, вырастают нерешительными, неуверенными и отличаются повышенной внушаемостью и инфантильностью. Такие дети, поздно сепарируются от родителей, редко добиваются высоких руководящих должностей и часто становятся жертвами различного рода мошенничеств.

Поэтому следует осознанно относиться к планированию и рождению детей и проходить родителям личную терапию с психологом, как до рождения ребенка, так и в процессе воспитания, чтобы не передать свои деструктивные программы ребенку. И обращаться за психологической помощью к квалифицированному специалисту, если у ребенка возникнут признаки повышенной тревожности.

У детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера, а больше представляет собой функцию

неблагоприятных отношений с близкими взрослыми и поддается коррекции. Это все относительно обратимо при проведении соответствующих психолого-педагогических коррекционных занятий, направленных на устранение внутреннего напряжения, релаксацию, саморегуляцию, повышению уверенности и самооценки. Безусловно, в дополнение к занятиям – соблюдение рекомендаций для педагогов, воспитателей и родителей.

1.3. Особенности сказкотерапии в коррекции повышенной тревожности дошкольников

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет «основные принципы построения работы со сказкой:

–Эмоциональная передача взрослым содержания рассказа. При прослушивании ребёнок должен видеть лицо рассказчика, жестикуляцию, выражение глаз.

–Отсутствие слишком длинных пауз. Ситуация в иносказании должна быть «открытой», то есть предполагать вероятность нескольких решений. Актуальная для ребенка проблема зашифровывается образами, метафорами.

–Правильные психологические сказки для детей содержат ситуативные вопросы, побуждающие слушателя самостоятельно проследить причины и последствия описанных действий.

–Четкое разграничение между положительными и отрицательными героями.

Работа со сказкой имеет свою специфику. Важным моментом является само общение. Оно выступает в качестве своеобразного социально-психологического механизма, посредством которого осуществляется воздействие на духовный мир ребенка, на его психику и осознание.

Сказки, предлагаемые для чтения детям дошкольного возраста, сопровождаются иллюстрациями, фотографиями кукол, чертежами и

фотографиями элементов оформления театральной постановки сказки, рисунками костюмов к театральным постановкам сказок [1, с. 75].

Одно из главных условий рассказа сказки – это эмоциональное отношение взрослого к рассказываемому. Здесь педагог должен взять на себя функцию образца. При рассказе сказки от взрослого требуется выражение искренних чувств и эмоций, так как дети очень тонко чувствуют преувеличение и фальшь. Во время чтения или рассказа, педагог должен стоять или сидеть перед детьми так, чтобы они могли видеть его лицо и наблюдать за мимикой, выражением глаз, жестами. Эти формы проявления чувств дополняют и усилят впечатления от прочтения. При пересказе, взрослый должен не только передать замысел и сюжет, но и сохранить стиль произведения. В процессе рассказывания недопустимы пропуски или затянувшиеся паузы. Прежде чем преподнести текст детям, педагогу необходимо заранее подготовить и воспроизвести его для себя.

Особенный всплеск эмоций у детей обычно вызывает общение персонажа сказки с ними, когда главный герой сказки ищет у детей поддержки или просит совета. В этой ситуации педагог берет на себя функцию советника и от лица героя сказки преобразовывает сложные ситуации в педагогические задачи, подводит к решению проблемы. Совместно с главным героем дети будут искать альтернативные способы действия, спорить с ним или соглашаться, а также предлагать свои способы решения.

По мере того, как будет развиваться сюжет сопереживание героям у детей будет усиливаться, станет появляться эмоциональная оценка событий. Этот процесс вызывает у многих детей необходимость коммуницировать друг с другом, делиться своими оценками и переживаниями. Здесь педагог уже возьмет на себя функцию партнера, которая будет проявляться в его реакции на эмоциональную активность детей. На этом этапе, педагогу не следует делать детям замечаний или призывать сидеть тихо. Это может помешать им полноценно переживать события сказки и замаскирует многие

эмоциональные оценки. Когда дети ведут себя активно, высказываются, радуются и предаются печали, их эмоции и направленность чувств обычно не вызывают сомнений.

После чтения (рассказывания) педагог проводит беседу/обсуждение сказки, которая поможет детям лучше понять содержание, правильно оценить некоторые ее эпизоды, еще раз повторить наиболее интересные сравнения, описания. На этом этапе педагог уже берет на себя функцию фасилитатора. Планируя вопросы для беседы, педагог должен стремиться помочь ребенку разобраться в образе и помочь ему сформулировать и высказать свое мнение, отношение к нему.

Вместе с детьми нужно обсудить героев сказки, их особенности, характеры. Важно побуждать детей по собственной инициативе высказываться по поводу различных персонажей, проявлять отзывчивость, эмпатию, возможно получится провести параллель с собственными ситуациями из жизни. В ходе такого обсуждения отношение детей к событиям может быть не только выявлено, но и изменено под воздействием других ребят и при косвенном руководстве педагога.

Очень важный момент в том, чтобы сказка закрепилась не только в подсознании но и на сознательном уровне, ее нужно закрепить/проявить – нарисовать, слепить из пластилина, потому что у детей наглядно-образное мышление им будет легче запомнить сказку с помощью рисунка или поделки, таким образом они смогут «присвоить» сказку себе. Детские рисунки, выполненные после прослушивания сказки, содержат много информации. Внимательно всматриваясь в них, анализируя их тематику, содержание, характер изображения, средства выразительности и т. д., взрослые могут узнать, кто из героев сказки вызвал у детей наибольший эмоциональный отклик, понравился больше всех; каким представляют себе дети тот или иной сказочный персонаж и т.д. Можно работать по схеме: сказка-беседа-образ, а можно создавать наглядные образы на протяжении всей сказки, что будет способствовать развитию когнитивной сферы.

Запоминать сюжет и создавать образы могут помочь развивающие пособия, например «Прозрачный квадрат» В.Воскобовича – это головоломка-конструктор для решения логических задач (прил. А). Данное пособие развивает логическое мышление и воображение. Пособие состоит из 30 квадратных прозрачных пластинок, одна из которых полностью окрашена в синий цвет, а на других закрашена только часть. И в процессе сказки по сигналу педагога ребенок собирает из треугольников образ/животное из прочитанного фрагмента сказки. В данном формате работы предполагается, что групповая сказкотерапия будет проводиться не в формате круга, а сидя за партами/столами.

Таким образом, сказка, услышанная детьми из уст взрослых (педагогов, родителей) или увиденная на «театральных подмостках» детского сада, может стать сильным эмоциональным стимулом, питающим детское творчество, явиться источником новых художественных впечатлений детей.

Отличным помощником в проведении занятий по сказкотерапии может стать сенсорная комната (прил. Б). Сенсорная комната – это специально оборудованный многофункциональный комплекс для оптимизации развития ребенка. Предназначена для проведения игровых сеансов с детьми и взрослыми, под руководством психолога, предназначенных для коррекции психоэмоционального состояния: преодоление замкнутости, застенчивости, тревожности, агрессивности, снятию мышечного и эмоционального напряжения. Занятия сказкотерапии в сенсорной комнате способствуют:

- Сенсорному развитию.
- Снижению утомляемости.
- Релаксации, снятию стресса и расслаблению.

Основные принципами организации развивающих занятий с детьми в сенсорной комнате:

1. Сотрудничество при взаимодействии с детьми.
2. Подбор развивающих методик с опорой на ведущую деятельность ребенка.

3. Принцип «не навреди».

Она предназначена также для проведения песочной терапии, арт-терапии, музыкотерапии. Оснащение комнаты состоит из светового оборудования с применением пучков фиброоптических волокон, использование которых направлено на нормализацию работы нервной системы, снятие напряжения, усталости, улучшение зрения и развитие мелкой моторики рук, а также музыкального/звукового и арома-сопровождения. Регулярно посещая терапевтические занятия в сенсорной комнате под руководством психолога, дети получают чувство спокойствия и защищенности.

Значение сказки в коррекции психоэмоционального состояния у дошкольников заключается в следующем:

- сказка помогает обогатить знания детей, передать знания, заполнить, уточнить и уточнить доступную информацию о явлениях окружающего мира;
- сказка учит дошкольников смотреть на окружающий мир, находить ответы на многие вопросы и помогают развивать познавательный интерес;
- сказка создает эмоциональное и значимое отношение к различным аспектам реальности. Это способствует развитию моральных идей уважения и любви к окружающему миру.

Помимо этого, сказка имеет физиологический эффект. В проведенных исследованиях ученые выяснили, что у детей из отделения интенсивной терапии, которым читали сказки, отмечалось повышение уровня окситоцина, снижение уровня кортизола и болевых ощущений. И они чаще положительно отзывались о врачах, медсестрах и больнице, чем дети, которые не слушали сказки, а были заняты разгадыванием загадок с взрослым. По предположению авторов, этот эффект создан за счет того, что дети были погружены в мир историй, который далек от провоцирующей беспокойство и утомительной больничной среды (прил. В).

Таким образом, на мой взгляд, сказкотерапия в коррекции детской тревожности, является самым безопасным и экологичным методом. За счет

переноса из реальности в волшебный мир она гармонизирует внутренний мир ребенка и способствует выработке окситоцина и снижению кортизола. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и помочь в их преодолении.

Выводы по главе

1. Таким образом, сказкотерапия – это направление практической психологии, метод, который использует сказку для решения проблем и задач в области воспитания, коррекции психоэмоционального состояния дошкольников. Метод сказкотерапии представляет собой сочетание комплекса психологического воздействия на человека через абстрактность и легкость сказок. В сказкотерапии практически нет противопоказаний и очень мало ограничений. Также, преимуществом данного метода является то, что терапию сказочными историями можно применять от 3+ лет до 95+ лет. Для каждого возраста будет своя проблема и своя терапевтическая история. Сказкотерапию можно применять при работе с самыми разнообразными проблемами: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов. С помощью сказки можно переписывать деструктивные убеждения, работать со страхами, внутренними блоками и искать решения. Сказкотерапию хорошо дополняют развивающие пособия, для фиксации ребенком сказки не только на подсознательном, но и на сознательном уровне. В проведении сеансов сказкотерапии для детей, идеально подходит сенсорная комната, предназначенная для коррекции психоэмоционального состояния: преодоление замкнутости, застенчивости, тревожности, агрессивности, снятию мышечного и эмоционального напряжения.

2. Дети старшего дошкольного возраста в следствии своего идентификации с родителем того же пола, склонны перенимать тревожность от родителя. У тревожных взрослых – тревожные дети, которых они пытаются неадекватными способами защитить гиперпротекцией от своей же тревожности. Не осознавая, что делают ребенку только хуже. Как правило,

такие дети, вырастают нерешительными, неуверенными и отличаются повышенной внушаемостью и инфантильностью. Такие дети, поздно сепарируются от родителей, редко добиваются высоких руководящих должностей и часто становятся жертвами различного рода мошенничеств. Поэтому следует осознанно относиться к планированию и рождению детей и проходить родителям личную терапию с психологом, как до рождения ребенка так и в процессе воспитания, чтобы не передать свои деструктивные программы ребенку. И обращаться за психологической помощью к квалифицированному специалисту, если у ребенка возникнут признаки повышенной тревожности. У детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера, а больше представляет собой функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми и поддается коррекции. Это все относительно обратимо при проведении соответствующих психолого-педагогических коррекционных занятий, направленных на устранение внутреннего напряжения, релаксацию, саморегуляцию, повышению уверенности и самооценки. Безусловно, в дополнение к занятиям – соблюдение рекомендаций для педагогов, воспитателей и родителей.

3. Сказкотерапия в коррекции детской тревожности, является самым безопасным и экологичным методом. За счет переноса из реальности в волшебный мир она гармонизирует внутренний мир ребенка и способствует выработке окситоцина и снижению кортизола. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и помочь в их преодолении, методами:

-Слушание и обсуждение сказки, способствующие созданию положительного эмоционального фона и развитию коммуникативных навыков.

-Сочинение сказки по кругу, стимулирующее творческое воображение, повышение уверенности в себе.

-Рисование по сказке, способствующее «закреплению» сказки на сознательном уровне.

-Решение сказочных задач и трудностей, способствующие поиску и разнообразию стилей поведения в трудных ситуациях и выработке умения преодолевать трудности.

-Арт-терапия в работе со страхами, способствующая развитию мелкой моторики, освобождению негативных эмоций и снижению тревожности.

-Игротерапии, которая используется для снижения напряженности и мышечных зажимов.

РАЗДЕЛ 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Дизайн исследования

База исследования экспериментальной группы – МАДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 363 «Золотой петушок» г. Екатеринбург, Свердловской области. В исследовании принимали участие 10 детей старшего дошкольного возраста. База исследования контрольной группы – Детский сад № 82 комбинированного вида г. Каменск-Уральский, Свердловской области.

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было выявление уровня тревожности у старших дошкольников. Исследование осуществлялось в три этапа.

На первом диагностическом этапе был выбран и апробирован диагностический инструментарий по выявлению тревожности у старших дошкольников и исследования проблемы реализации сказкотерапевтической программы в коррекции тревожности. Осуществлялась обработка, проверка и систематизация полученных результатов.

На втором опытно-экспериментальном этапе апробировалось содержание программы по коррекции тревожности у старших дошкольников посредством сказкотерапии. Проводились формирующий, контрольный этапы эксперимента.

На третьем заключительно-обобщающем этапе проводился анализ, обобщение и систематизация результатов экспериментальной работы.

Обоснование методов исследования

Экспертный опрос воспитателя с помощью опросника Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Цель: определение уровня тревожности детей. Выявление тревожного ребенка в группе сверстников.

Таблица 2 – Признаки тревожности по Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.

№	Признаки	Баллы
1	Не может долго работать не уставая	
2	Ему трудно сосредоточиться на чем-то	
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство	
4	Во время выполнения задания очень напряжен, скован	
5	Смущается чаще других	
6	Часто говорит о напряженных ситуациях	
7	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	
8	Жалуется, что ему снятся страшные сны	
9	Руки у него обычно холодные и влажные	
10	У него нередко бывает расстройство стула	
11	Сильно потеет, когда волнуется	
12	Не обладает хорошим аппетитом	
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом	
14	Пуглив, многое вызывает у него страх	
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается	
16	Часто не может сдержать слезы	
17	Плохо переносит ожидание	
18	Не любит браться за новое дело	
19	Не уверен в себе, в своих силах	
20	Боится сталкиваться с трудностями	

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

Методика предназначена для детей 4-7 лет

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка.

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

Методика позволит выявить степень тревожности, свидетельствующей об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям. Методика покажет отношение ребенка к определенной ситуации, даст косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

«Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Возрастной диапазон: Методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально – «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление-мысль). Так например, образы и мысли -представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы

необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук – ударить, заслониться.

Методы математической статистики

Для математической проверки результатов был использован статистический пакет SPSS (вер.23). Применялись следующие статистические критерии:

- Критерий Колмогорова-Смирнова – для проверки нормальности распределения.
- Критерий Вилкоксона – для проверки различий между двумя выборками в связанных выборках.
- Критерий Манна-Уитни – для расчета различий между независимыми выборками.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

Результаты исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы на констатирующем этапе с помощью опросника «Определение уровня тревожности»

Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице Г.1 (приложение Г).

Проанализируем итоги констатирующего этапа исследования

Диагностическое задание №1 – экспертный опрос воспитателя показал следующие данные:

До реализации программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средний уровень тревожности выявлен у 100% дошкольников (10 человек).

- Низкий уровень тревожности – 0% (0 человек)
- Средний уровень тревожности – 100% (10 человек)
- Высокий уровень тревожности – 0% (0 человека)

Исследование по данной методике (Т.М. Титаренко и Г.П. Лаврентьевой) проводилось у Андерсона С.В. В результате его исследования, были получены следующие данные: по средней группе у детей низкий уровень тревожности выявлен 15 у 20% мальчиков и 30% девочек; средний уровень тревожности у 80% мальчиков и у 50% девочек ; высокий уровень тревожности только у двух девочек, что является 20% обследуемых. Исходя из вышеописанных и других данных представленных в описании исследования, Андерсон С.В. делает выводы, что детские страхи и тревоги заслуживают самого пристального изучения. Автор выступает за более раннее устранение фобий и тревог с целью предупреждения появления неврозов как психогенного заболевания, в условиях формирования личности ребенка [18 с.4].

Диагностическое задание 2. «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Цель: выявление уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы на констатирующем этапе с помощью «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) представлены в таблице Г.2 (приложение Г) и на рисунке 2.1

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе (10 человек), были получены следующие результаты.

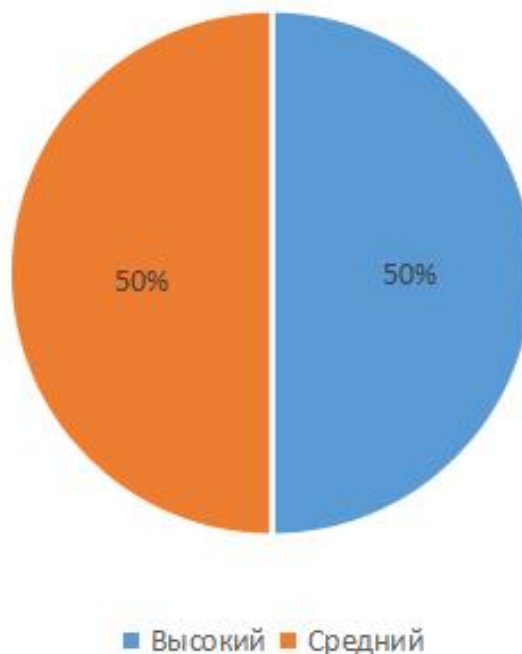


Рисунок 1 – Количественные результаты исследования в контрольной группе по диагностическому заданию 2 «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

На рисунке 1 мы видим, что до реализации программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста высокий уровень тревожности выявлен у 50% испытуемых (5 человек).

Средний уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста выявлен у 50% испытуемых (5 человек).

Низкий уровень тревожности не выявлен.

- Низкий уровень тревожности – 0% (0 человек)
- Средний уровень тревожности – 50% (5 человек)
- Высокий уровень тревожности – 50% (5 человека)

Проанализировав данные по количественной обработке теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, мы пришли к выводу, что наибольшую тревожность у детей вызывают ситуации на карточках «ребенок-взрослый». Таким образом, мы можем предположить, что одним из факторов возникновения повышенной тревожности у детей дошкольного возраста является нарушение в коммуникации детско-родительских отношений.

Диагностическое задание 3. «Несуществующее животное».

Цель: диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сфера общения.

Результаты исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы на констатирующем этапе с помощью методики «Несуществующее животное» представлены в таблице Г.3 (приложение Г) и на рисунке 2.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе (10 человек), были получены следующие результаты.

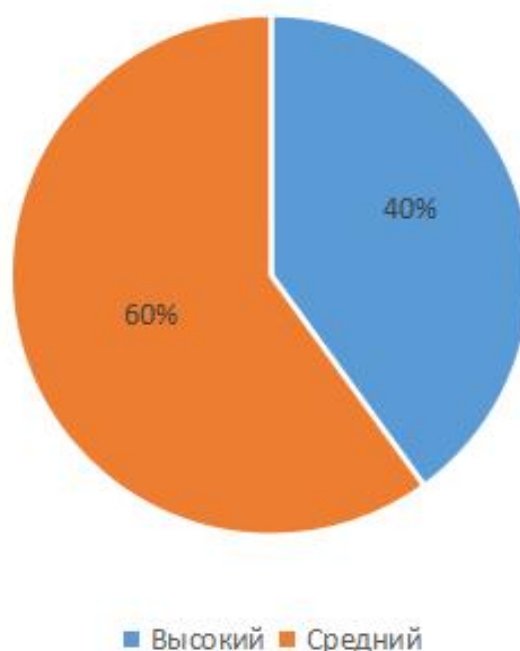


Рисунок 2 – Количественные результаты исследования в контрольной группе по диагностическому заданию 3 «Несуществующее животное»

На рисунке 2 мы видим, что до реализации программы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста высокий уровень тревожности выявлен у 40% испытуемых (4 человек).

У детей с высоким уровнем тревожности, в рисунках несуществующего животного преобладают защитные элементы в виде шипов, игл, когтей, зубов, щитов и т.д. а также повышенное количество органов чувств и углов в форме

тела животного. Большого размера глаза у животного, говорят о наличии у ребенка страхов. Также рисунки детей отличаются штриховкой с сильным нажимом. У некоторых детей расположение рисунка расположено по центру, в гигантском размере, что говорит о стремлении иметь «большой вес, быть значительнее, а у некоторых расположение на краю листа, в маленьком размере, что говорит о заниженной самооценке.

Исследования страхов и детской тревожности изложены в работе Андерсон С. В. «Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста». Работа имеет очень точное описание по каждой взятой методике и очень высокие показатели страхов и тревожности [18 с.3]. Например, он отмечает у девочек дошкольного возраста страх одиночества 100%, а у мальчиков 90%, страх темноты у 90% девочек и 60%-мальчиков.

Средний уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста выявлен у 60% испытуемых (6 человек). В рисунках испытуемых со средним уровнем тревожности, защитные элементы отсутствуют, но сохраняется преобладание внутренних штриховок, прерывистых линий и нажимов. У животных может быть усиленная, двойная обводка по контуру, что говорит о защите испытуемого личных границ или присутствуют зачеркивания, например зачерченный рот.

Низкий уровень тревожности не выявлен.

Итого:

- Низкий уровень тревожности – 0% (0 человек)
- Средний уровень тревожности – 60% (6 человек)
- Высокий уровень тревожности – 40% (4 человека)

Актуальность проблемы тревожности детей дошкольного возраста подтверждают актуальные исследования, например, Абакарова Э.Г. провела исследование тревожности детей 5-7 лет в условиях дошкольного образования. Исследование проведено в дошкольных учреждениях города Ставрополя, ДООУ №1, №34, №43. Было обследовано 350 детей от 5 до 7 лет [19 с. 23]. По полученным результатам 42% детей имеют высокий уровень

(если сравнить с исследованием 1998 года Макшанцева Л.В., то эта цифра была 18,5%, тревожности, 43% средний уровень тревожности - 75% и низкий 15% (1998г.-6,5%). Четко прослеживается корреляции пола с уровнем тревожности. Мальчики более тревожные в дошкольный период по исследованию [20, с. 87]. На основе своих результатов, получив 85% обследуемых с аномальной тревожностью для данного возраста, Абакарова Э.Г. делает выводы о нестабильности психического и психологического здоровья у детей уже на дошкольном этапе и необходимости разработки и внедрения психокоррекционных программ [18, с.5].

Таким образом, по итогам констатирующего этапа исследования, можно сделать вывод о том, что дети старшего дошкольного возраста имеют повышенный уровень тревожности, что отрицательно влияет на развитие ребенка и на результативность его деятельности. Необходимость коррекции уровня тревожности данной группы не вызывает сомнений.

2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента

Программа коррекции тревожности у детей дошкольного возраста методом сказкотерапии (прил. Д) направлена на проживание эмоций, устранение напряжения через творческие упражнения, повышение самооценки и уверенности в себе с помощью методов: беседа и обсуждение сказок, сочинение сказки по кругу (групповое сочинение), рисование по сказке и арт-терапия в работе со страхами, игротерапия, решение сказочных задач и трудностей.

1.Слушание и обсуждение сказки, способствуют созданию положительного эмоционального фона и развитию коммуникативных навыков детей.

2.Сочинение сказки по кругу, стимулируют творческое воображение и повышают уверенность в себе.

3.Рисование по сказке, способствуют «закреплению» у ребенка сказки на сознательном уровне (прил. Д.2).

4.Решение сказочных задач и трудностей, способствует поиску и разнообразию стилей поведения в трудных ситуациях и выработке умения преодолевать трудности.

5.Арт-терапия в работе со страхами, способствует развитию мелкой моторики, освобождению негативных эмоций и снижению тревожности (прил. Д.3).

6.Игротерапия, используется для снижения напряженности и мышечных зажимов.

После реализации программы коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста на формирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах были получены следующие данные:

Диагностическое задание 1. «Определение уровня тревожности»

Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Результаты исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах после программы коррекции с помощью опросника «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице Е.1 (приложение Е) и на рисунке 3.

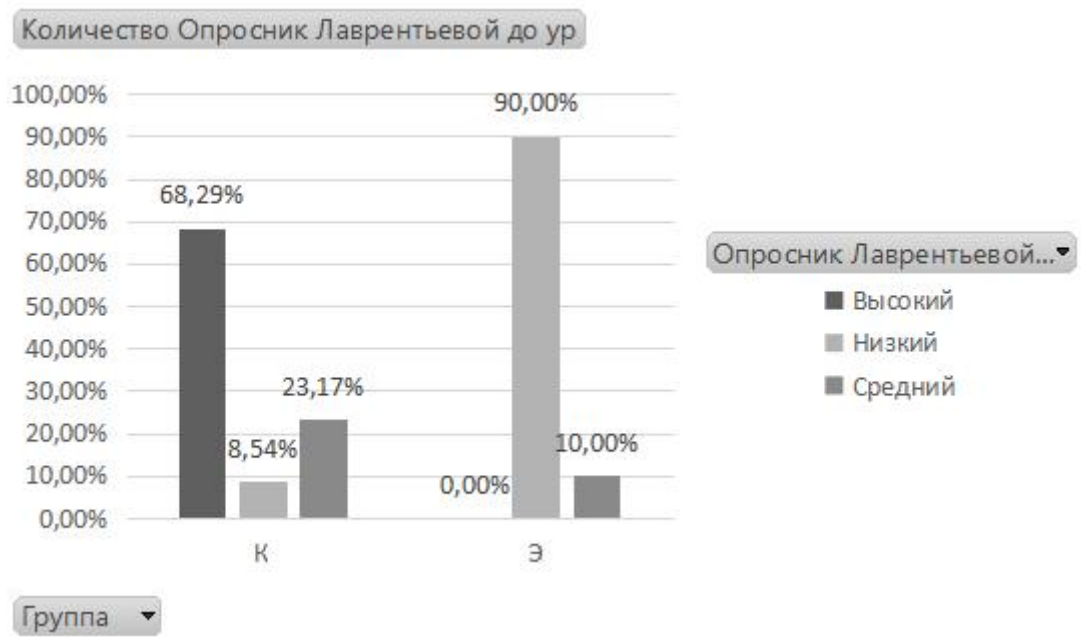


Рисунок 3 – Результаты исследования с помощью опросника «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко после проведения коррекционной работы в контрольной и экспериментальной группах.

На рисунке 3 мы видим, в контрольной группе высокий уровень тревожности составил 68,29% , средний – 23,17%, низкий – 8,54%. В экспериментальной групп высокого уровня тревожности не обнаружено, средний уровень тревожности составил 10% , низкий уровень – 90%. Воспитатель на протяжении всей работы с испытуемыми наблюдала за их реакциями и поведением. Отмечено, также, что некоторые дети стали более решительны во время выступлений, уверены в себе.

Диагностическое задание 3. Несуществующее животное.

Результаты исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах до и после программы коррекции по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич представлены в таблице Е.2 (приложение Е) и на рисунке 4.

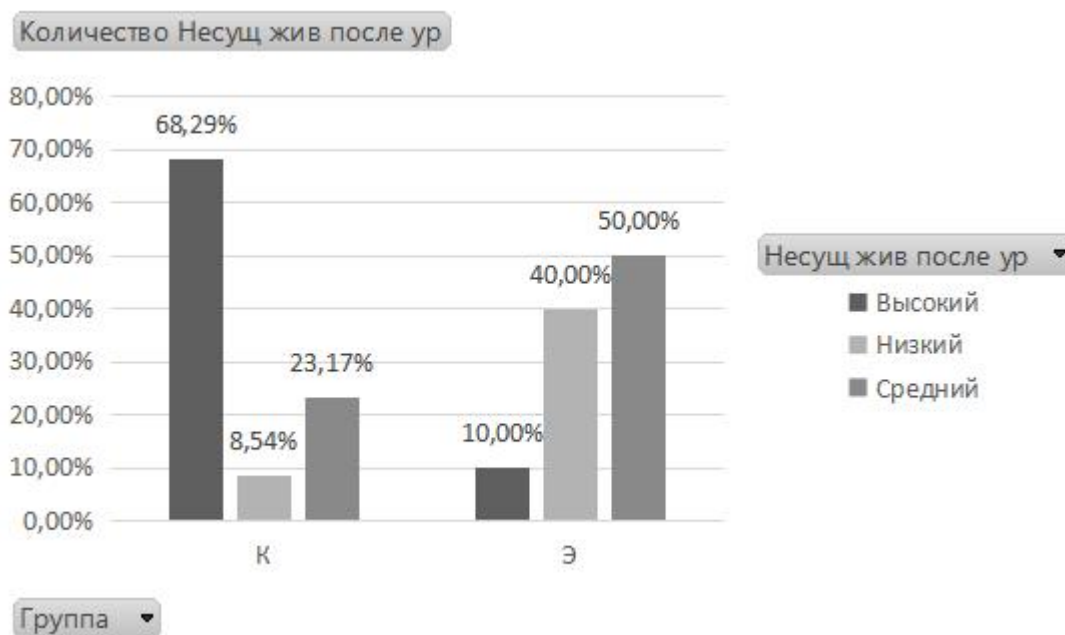


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич после проведения коррекционной работы в контрольной и экспериментальной группах.

По методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, в контрольной группе высокий уровень тревожности составил 68,29%, средний – 23,17%, низкий – 8,54%. В экспериментальной группе высокий уровень тревожности составил 10%, средний 50%, низкий 40%.

Диагностическое задание 2. «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки.

Результаты исследования уровня тревожности старших дошкольников в экспериментальной группе до и после реализации сказкотерапевтической программы коррекции по методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, представлены в таблице Е.3 (приложение Е) на рисунке 5.

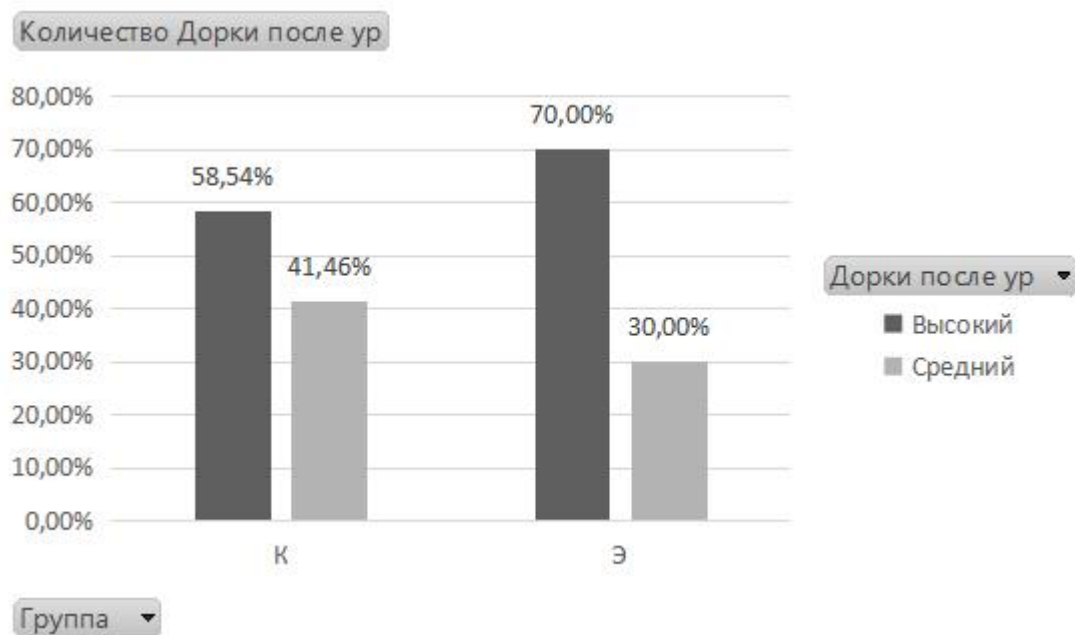


Рисунок 5 – Результаты исследования в контрольной и экспериментальной группах по методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки после проведения коррекционной работы.

По итогам методики «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, в контрольной группе высокий уровень тревожности составил 58,54%, средний – 41,46%. В экспериментальной группе высокий уровень тревожности составил 70%, средний – 30%. Низкого уровня тревожности не обнаружено ни в одной из групп.

Таким образом, сравнивая показатели до и после проведения коррекционной работы мы можем видеть, что в контрольной группе (рис.6) изменений не произошло, а в экспериментальной группе (рис.7) уровень тревожности у дошкольников снизился, по 2-м методикам из 3-х.

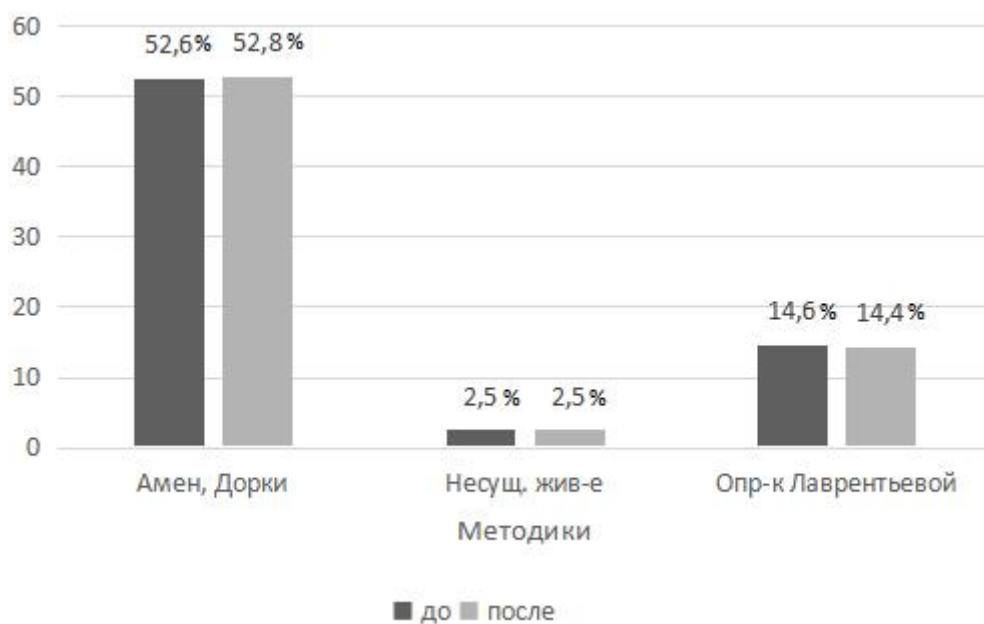


Рисунок 6 – Средние показатели тревожности дошкольников в контрольной группе до и после исследования по методикам «Тест тревожности Дорки,Амен», «Несуществующее животное», опросник Г.П. Лаврентьевой.

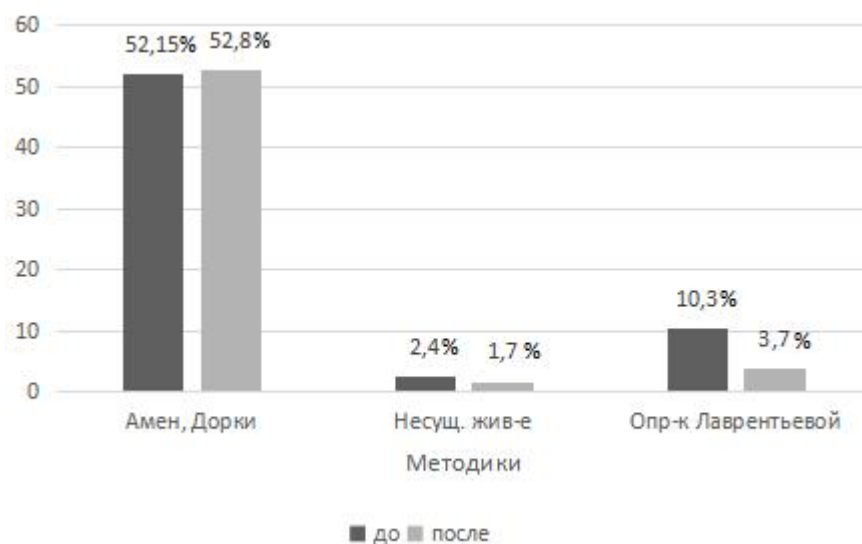


Рисунок 7 – Средние показатели тревожности дошкольников в экспериментальной группе до и после проведения программы коррекции по методикам «Тест тревожности Дорки,Амен», «Несуществующее животное», опросник Г.П. Лаврентьевой.

Обработка полученных данных.

Для математической проверки результатов был использован статистический пакет SPSS (вер.23). Нами была проверена гипотеза на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Мы выяснили, что кривая является нормально распределенной (по методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки До и После). Везде, где «нулевая гипотеза отклоняется» – ненормальное распределение.

Таблица 3 – Итоги проверки гипотезы методом математической статистики по критерию Колмогорова-Смирнова, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Значение	Решение
1	Распределение АменДоркиДо является равномерным с минимумом равным 53 и максимумом равным 12,409	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,004 ¹	Нулевая гипотезы отклоняется
2	Распределение АменДоркиПосле является равномерным с минимумом равным 53 и максимумом равным 12,207	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	<u>Нулевая гипотеза принимается</u>
3	Распределение НесущЖивДо является равномерным с минимумом равным 3 и максимумом равным 0,597	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотезы отклоняется
4	Распределение НесущЖивПосле является равномерным с минимумом равным 2 и максимумом равным 0,703	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотезы отклоняется

Продолжение таблицы 3

5	Распределение ОпросЛаврДо является равномерным с минимумом равным 14 и максимумом равным 4,631	Одновыборочны й критерий Колмогорова- Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотезы отклоняется
6	Распределение ОпросЛаврПосле является равномерным с минимумом равным 13 и максимумом равным 5,846	Одновыборочны й критерий Колмогорова- Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотезы отклоняется

На втором этапе, нами была проверена гипотеза на значимость разностей по Т-критерию Вилкоксона в экспериментальной и контрольной группах (для связанных выборок).

Итоги по проверке гипотезы:

1. По методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки.

Таблица 4 – Итоги проверки гипотезы в контрольной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между ДоркиАменДо и ДоркиАменПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,581	Нулевая гипотез принимается

В контрольной группе – нулевая гипотеза принимается = изменений не произошло.

Таблица 5 – Итоги проверки гипотезы в экспериментальной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между ДоркиАменДо и ДоркиАменПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,763	Нулевая гипотез принимается

В экспериментальной группе – то же самое. Нулевая гипотеза принимается = изменений не произошло.

2. По методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич

Таблица 6 – Итоги проверки гипотезы в контрольной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между НесущЖивДо и НесущЖивПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	1,000	Нулевая гипотез принимается

В контрольной группе – нулевая гипотеза принимается = ничего не произошло.

Таблица 7 – Итоги проверки гипотезы в экспериментальной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между НесущЖивДо и НесущЖивПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	0,020	<u>Нулевая гипотез отклоняется</u>

В экспериментальной группе – нулевая гипотеза отклоняется = есть значимые изменения.

1. По методике опросник «Определение уровня тревожности»

Г.П. Лаврентьевой, Т.М.Титаренко.

Таблица 8 – Итоги проверки гипотезы в контрольной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике опросник «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Титаренко, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между ОпросЛаврДо и ОпросЛаврПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,702	Нулевая гипотеза принимается

В контрольной группе – нулевая гипотеза принимается = ничего не произошло.

Таблица 9 – Итоги проверки гипотезы в экспериментальной группе методом математической статистики по критерию Вилкоксона, по методике опросник «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Титаренко, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между ОпросЛаврДо и ОпросЛаврПосле равна нулю	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,005	<u>Нулевая гипотеза отклоняется</u>

В экспериментальной группе – нулевая гипотеза отклоняется = есть значимые изменения.

Таким образом, гипотеза подтверждается по 2-м методикам из 3-х.

По критерию Вилкоксона в экспериментальной группе по методикам «Несуществующее животное», и опросник Г.П Лаврентьевой. По методике «Тест тревожности» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки. – значимых изменений нет.

Третьим этапом по критерию Манна-Уитни мы проверили одинаковое распределение групп по тем же 3-м методикам.

Таблица 10 – Итоги проверки гипотезы методом математической статистики по критерию Манна-Уитни, статистический пакет SPSS (вер.23).

№	Нулевая гипотеза	Критерий	Значение	Решение
1	Распределение АменДоркиДо является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,875	Нулевая гипотезы принимается
2	Распределение АменДоркиПосле является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,935	Нулевая гипотезы принимается
3	Распределение НесущЖивДо является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,178	Нулевая гипотезы принимается
4	Распределение НесущЖивПосле является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000	<u>Нулевая гипотезы отклоняется</u>
5	Распределение ОпросЛаврДо является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,002	<u>Нулевая гипотезы отклоняется</u>
6	Распределение ОпросЛаврПосле является одинаковым для категорий группа	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000	<u>Нулевая гипотезы отклоняется</u>

Таким образом, поставленные задачи решены, цель исследования достигнута. Гипотеза на имеющейся выборке подтверждена.

Выводы по главе

Таким образом после проведения программы коррекции тревожности мы выявили качественные изменения, которые можно проверить с помощью методик – экспертный опрос воспитателей с помощью опросника «Определение уровня тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Титаренко, «Тест

тревожности» Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки, проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

1. В ходе нашего исследования, по результатам полученных данных мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась по двум методикам из трех:

Значимые изменения произошли по методике экспертный опрос воспитателей с помощью опросника «Определение уровня тревожности»

Г.П. Лаврентьевой, Титаренко.

-Средний уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 100% (10 чел), после проведения 10% (1 чел).

-Низкий уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 0% (0 чел), после проведения 90% (9 чел).

-Высокий уровень тревожности не выявлен.

И по проективной методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

-Высокий уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 40% (4 чел), после проведения 10% (1 чел).

-Средний уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 60% (6 чел), после проведения 50% (5 чел).

-Низкий уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 0% (0 чел), после проведения 40% (4 чел).

2. Благодаря полученным данным, мы можем говорить об эффективности программы коррекции тревожности дошкольников методом сказкотерапия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность является распространённой проблемой среди дошкольников. Как подтвердило проведённое теоретическое исследование тревога может оказывать негативное влияние на развитие ребенка, включая ухудшение психического здоровья и снижения уровня эмоциональной регуляции. Это может мешать их способности учиться, общаться и формировать отношения с другими людьми. Дошкольный возраст является самым благоприятным с психологической точки зрения для коррекции психоэмоционального состояния.

Существует много методик помощи дошкольникам в снижении уровня тревожности, одним из которых является сказкотерапия. Одно из преимуществ данного метода в том, что сказка помогает детям идентифицировать себя с персонажами историй, понять их трудности и стратегии их преодоления. Это может им помочь в развитии эмпатии и понимании и регуляции своих эмоций. Благодаря своей недирективности, через прочтение и обсуждение сказок, она поможет мягко направить ребенка на новые способы рассуждения и решения проблем. Сказкотерапия поможет детям узнать себя и научиться решать проблемы, и справляться со стрессом. Что в итоге снижает уровень тревожности и улучшает их психическое здоровье. Конечно, сказкотерапия не является универсальным методом для всех детей, и каждый ребёнок индивидуален. Однако, в большинстве случаев, этот метод помогает детям справиться с тревожностью и стать более уверенными в себе.

В целом, снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста является важной задачей для родителей, воспитателей/педагогов в дошкольных образовательных учреждениях. Сказкотерапия – это всего лишь один из инструментов, которые можно использовать для достижения этой цели и помощи детям в развитии навыков, необходимых им для счастливой, здоровой и полноценной жизни.

В результате нашего исследования, мы видим, что наша гипотеза о том, что уровень тревожности дошкольников снизится после проведения программы коррекции тревожности дошкольников посредством сказкотерапии, подтвердилась по двум методикам из трех.

-С помощью проективной методики «Несуществующее животное» подтвердилось изменение уровня тревожности у испытуемых. Количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 30%. Низкий уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 0% (0 чел), после проведения 40% (4 чел).

-С помощью опросника Г.П. Лаврентьевой, у испытуемых также подтвердились изменения уровня тревожности. Количество детей со средним уровнем тревожности снизилось на 90%. Низкий уровень тревожности до проведения программы коррекции составлял 0% (0 чел), после проведения 90% (9 чел.).

Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики, в т.ч. Т-критерию Вилкоксона, подтвердила гипотезу о том, что реализованная нами программа коррекции тревожности дошкольников эффективна. Дети стали проявлять меньше волнения и беспокойства во время выступления на утренниках, при ответах на развивающих занятиях в группе.

Проведенное исследование позволяет говорить о возможности коррекции уровня тревожности дошкольников методом сказкотерапии.

Разработанная нами программа направлена на проживание эмоций, устранение напряжения через творческие упражнения, повышение самооценки и уверенности в себе с помощью методов: беседа и обсуждение сказок, групповое сочинение сказки, рисование по сказке и арт-терапия в работе со страхами, игротерапия, решение сказочных задач и трудностей. Программа коррекции может быть внедрена в практику ДОО, материалы исследования могут быть использованы в спецкурсах по тематике коррекции тревожности и сказкотерапии.

Таким образом, используя метод сказкотерапии в коррекционной работе с дошкольниками, нам удалось снизить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты позволяют говорить об эффективности сказкотерапии в коррекции высокого уровня тревожности, который может препятствовать нормальному личностному развитию дошкольника. Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие тревожные для него ситуации, помочь ему прожить страхи, выявить способы взаимодействия с миром, другими людьми и в следствие чего снизить уровень тревожности и гармонизировать внутренний мир ребенка..

Следовательно, сказкотерапия является перспективным направлением в практической психологии, но достаточно молодым, поэтому возможности комплексной сказкотерапии исследованы еще недостаточно досконально, поэтому, нужно продолжать изучать этот метод дальше, чтобы раскрывать новые возможности, выявлять новые способы и дорабатывать уже существующие приемы для еще более эффективной работы и для получения еще более эффективных результатов .

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб. : «Речь», 2000. 310 с.
2. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Акад. Проект, 2006. 320 с.
3. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души. М: Канон, 1997. 336с.
4. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. Психоаналитические этюды. Минск, 1991. 606с.
5. Пименов В. С. Практическая психология. Учебник для вузов. М. : Смысл, 2017. 315 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский дом «Бархат», 2018. 672 с.
7. Захаров А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. М. : Каро, 2009. 672 с.
8. Левитов Н. Д. Психология характера. М., 2009. 275 с.
9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2013. 304 с.
10. Имедадзе, Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте Тбилиси, 2009.
11. Карпенко Л. А.. Краткий психологический словарь. М., 195с.
12. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М., 2006. 490 с.
13. Кочубей Б., Новикова Е. «Ярлыки для тревожности»: Журнал «Семья и школа» № 9, 1988. 20-23с.
14. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1996. 529с.
15. Кондратьева С. В. Практическая психология: Учебно-методическое пособие. Мн.: Ред. Журн. «Адукацыя і выхаванне», 1997. 212с.

16. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 235с.
17. Эльконин Д. Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. М. : МОДЭК, 2017. 416 с.
18. Андерсон С. В. «Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста» Молодой ученый. 2016. №5.6. 2-5с.
19. Абакарова Э. Г. канд.диссерт. «Диагностика и коррекция тревожности у детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения»/ Ставрополь, 2013. 310 с.
20. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. Психологическая наука. 2015. №2. С. 87-99
21. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М. : Эксмо, 2005. 507 с.
22. Беттельхейм Б. О пользе волшебства. Смысл и значение волшебных сказок. 2019. 464 с.
23. Юнг К. К феноменологии духа в сказке. Дух Меркурий. М., 1996.
24. Фон Франц М. Л. Психология сказки. СПб., 1998.
25. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М. : Академия, 2016. 624 с.
26. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия : семья как терапевт Москва : Смысл, 1993. 332 с.
27. Гнездилов А. В. Петербургские сновидения. СПб., 1996. 240с.
28. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: «Речь», 2008. 350 с.
29. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку.-3-е изд., перераб. и доп.- М.; Ось-89, 2007. 144с.
30. Большунова Н. Я. Организация образования школьников в формах игры средствами сказки: уч. пособие. Новосибирск: Изд-во НПУ, 2019. 372 с.
31. Аникин В. П. Русское устное народное творчество. М. : Владос, 2019. 116с.

32. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., «Питер», 1999. 464с.
33. Изард К. Э. Эмоции человека . М., 1980. 439с.
34. Астапов В. М. Тревожность у детей. СПб. : Питер, 2016. 274 с.
35. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Прикладная психология. 1999.-№1. С.41 – 47.
36. 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.
37. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. : «Генезис», 2013. 248 с.
38. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М. : Академия, 2016. 148 с.
39. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304с.
40. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 12-14.
41. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. М.: Знание, 2010. 367с.
42. Прихожан А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. СПб.: «Питер», 2009. 211 с.
43. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2000. 448с.
44. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. Л., 1988. 244с.
45. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1982. 248с.
46. Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. СПб., 2006. 416с.
47. Захаров А. И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). СПб. : Респекс, 1995. 192 с.
48. Пропп В. Я. Исторические корни волшебной сказки. М., 1987. 576с.
49. Пропп В. Я. Морфология сказки. Л., 1969. 168с.

50. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 410 с.
51. Мусина И. А. Диагностика уровня тревожности по характеристикам восприятия времени: Дис... канд. психол. наук. М., 1993.
52. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001. 384с.
53. Фрейд З. Введение в психоанализ. Сборник лекций. Пер.с нем.-СПб.: Питер, 2007. 480с.
54. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2007. 144с.
55. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии. Речь, 2011. 350с.
56. Лаврентьева Т. В. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности. М.: Новая школа, 2009. 144с.
57. Вард И. Фобия. М.: Проспект, 2002. 78с.
58. Выготский Л. С. Психология / Л.С. Выготский. М.: ЭКСМО Пресс, 2009. 1008 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pedlib.ru> (дата обращения 20.04.2023)
59. Костина Л. ,М. Методы диагностики тревожности. СПб., 2009. 198 с. URL: <http://www.klex.ru/i4t> (дата обращения 23.04.2023)
60. Что происходит в мозге ребенка, когда вы читаете ему книги. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.defectologiya.pro> (дата обращения 22.04.2023)
61. Чтение сказок связали с повышением окситоцина и снижением кортизола у детей в больнице. [Электронный ресурс]. URL: <https://nplus1.ru/news/2021/05/24/storytelling-oxytocin-and-cortisol> (дата обращения 22.04.2023)

ПРИЛОЖЕНИЕ А
(справочное)
РАЗВИВАЮЩЕЕ ПОСОБИЕ «ПРОЗРАЧНЫЙ КВАДРАТ»
ВОСКОБОВИЧ.В.



Рисунок А.1 – развивающее пособие.

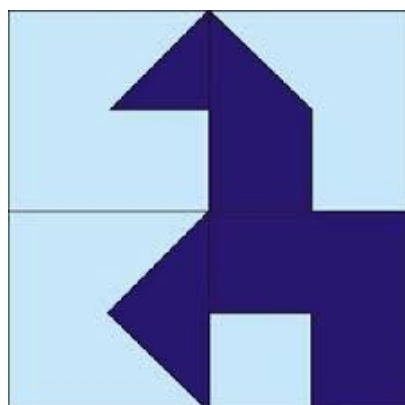


Рисунок А.2 – варианты готового изображения, с помощью пособия.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
(справочное)
СЕНСОРНАЯ КОМНАТА



Рисунок Б.1 – варианты оформления сенсорной комнаты.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

**ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СВОБОДНЫХ
АССОЦИАЦИЙ**

(справочное)

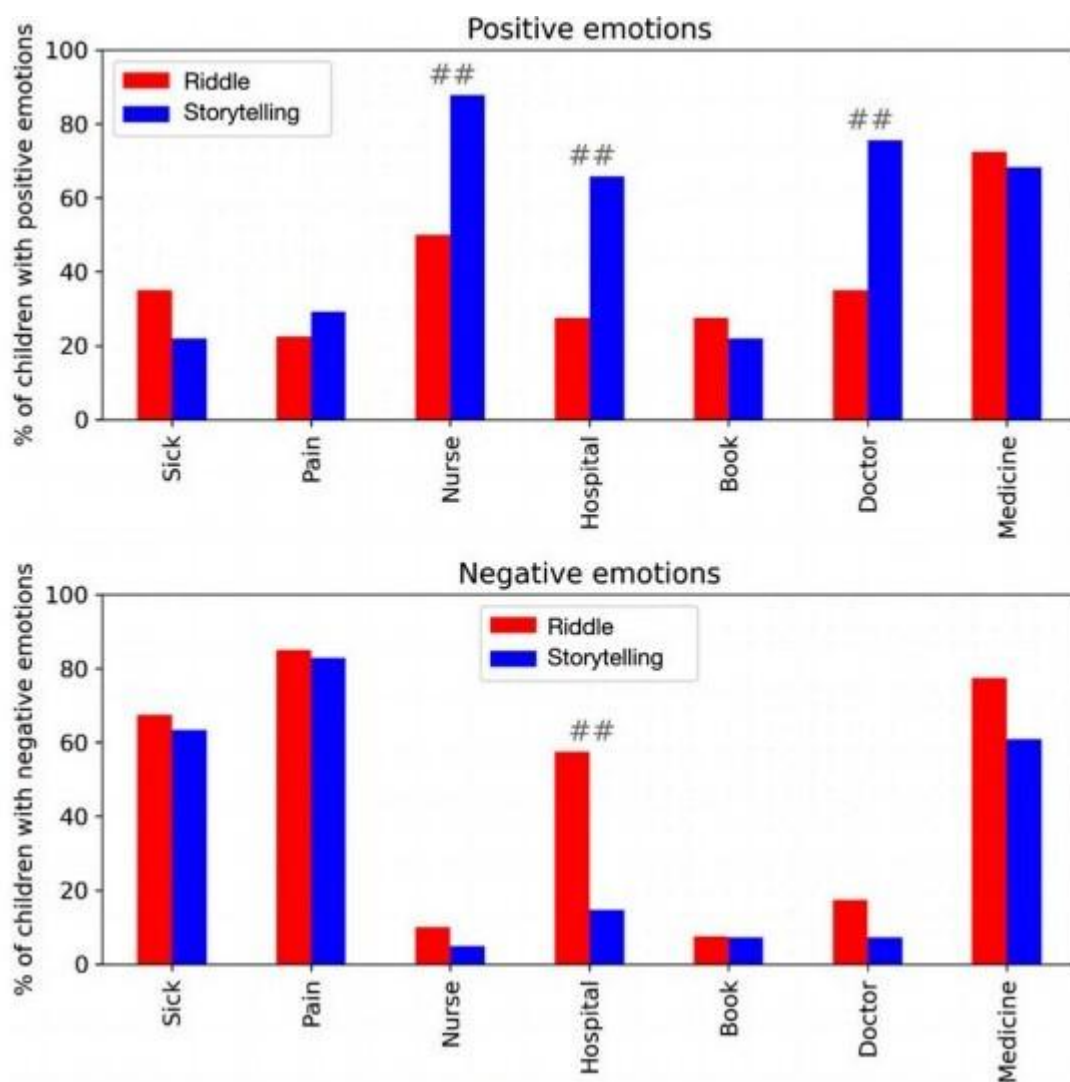


Рисунок В.1 – Соотношение в ассоциациях детей двух групп слов, относящихся к выражению положительных (сверху) и отрицательных (снизу) эмоций. Красный цвет(слева) – группа, разгадывающая загадки, синий(справа) – группа, слушающая сказки
 Guilherme Brockington et al. / Proceedings of the National Academy of Sciences, 2021.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(обязательное)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

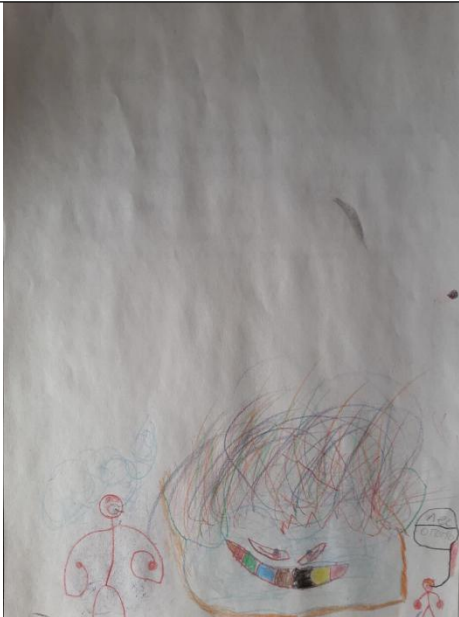
Таблица Г.1 – Результаты экспертного опроса воспитателя с помощью опросника Г.П. Лаврентьевой.

№	Признаки	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10
1	Не может долго работать не уставая	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
2	Ему трудно сосредоточиться на чем-то	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1
4	Во время выполнения задания очень напряжен, скован	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Смущается чаще других	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1
6	Часто говорит о напряженных ситуациях	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0
7	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1
8	Жалуется, что ему снятся страшные сны	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Руки у него обычно холодные и влажные	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
10	У него нередко бывает расстройство стула	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
11	Сильно потеет, когда волнуется	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1
12	Не обладает хорошим аппетитом	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
14	Пуглив, многое вызывает у него страх	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1
16	Часто не может сдержать слезы	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
17	Плохо переносит ожидание	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
18	Не любит браться за новое дело	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
19	Не уверен в себе, в своих силах	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
20	Бойся сталкиваться с трудностями	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1
	Итого:	13 сред	12 сред	14 сред	7 сред	9 сред	9 сред	9 сред	8 сред	10 сред	12 сред

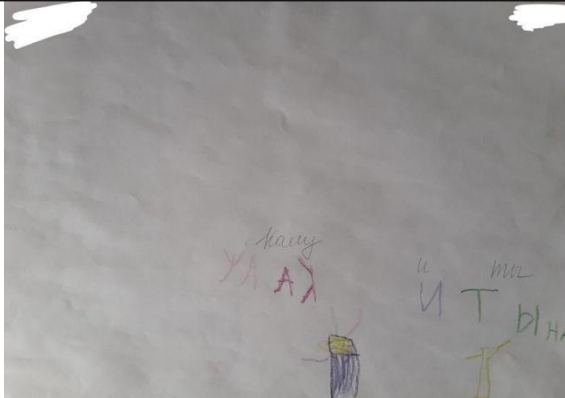



Таблица Г.2 – Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике «Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен»

Имя	Проценты	Уровень тревожности
X1 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X2 ИТ= 7/14*100%	ИТ=50 %	Высокий
X3 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X4 ИТ= 6/14*100%	ИТ=43 %	Средний
X5 ИТ= 6/14*100%	ИТ=43 %	Средний
X6 ИТ= 10/14*100%	ИТ=71 %	Высокий
X7 ИТ= 6/14*100%	ИТ=43 %	Средний
X8 ИТ= 11/14*100%	ИТ=78,5 %	Высокий
X9 ИТ= 6/14*100%	ИТ=43 %	Средний
X10 ИТ= 5/14*100%	ИТ=36 %	Средний

Таблица Г.3 – Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное»

№	Испытуемый	Рисунок	Показатели тревожности	Уровень Тревожности
1	X1		Положение рисунка на самом краю в нижней части листа, маленький размер животного, наличие защитных элементов-зубов, пламя огня на голове животного, отсутствие ног, рук, ушей, штриховка с сильным нажимом.	Высокий

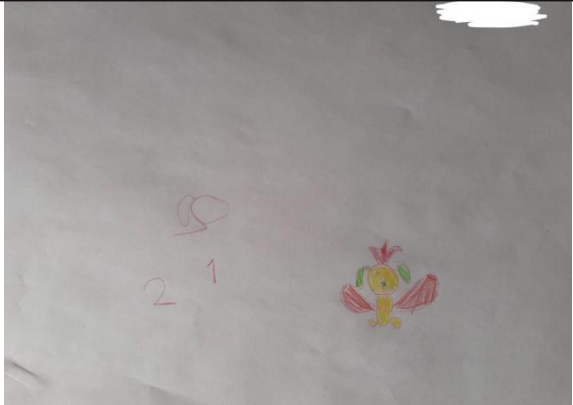
Продолжение таблицы Г.3

2	Х2		<p>Положение рисунка на самом краю в нижней части листа, маленький размер животного, отсутствие ног, рук, отсутствие органов чувств.</p>	Средний
3	Х3		<p>Огромный размер животного, полная штриховка рисунка с сильным нажимом, отсутствие ног, углы, широко расставленные руки, открытый круглый зачерченный рот.</p>	Высокий
4	Х4		<p>Штриховка с сильным нажимом, отсутствие контура, положение рисунка в нижней части листа на краю.</p>	Средний
5	Х5		<p>Наличие трех видов хвостов, один из которых опущен вниз.</p>	Средний

Продолжение таблицы Г.3

6	Х6		<p>Штриховка с сильным нажимом, круглый зачерченный рот, круглые зачерченные глаза, широко расставленные руки.</p>	Средний
7	Х7		<p>Штриховка с сильным нажимом, широко расставленные руки, отсутствие контура, круглые зачерченные глаза.</p>	Средний
8	Х8		<p>Наличие большого количества глаз с прорисованными зрачками, открытый зачерченный рот с зубами и языком, защитные элементы-рога, штриховка.</p>	Высокий
9	Х9		<p>Большие глаза с прорисованными зрачками, наличие защитных элементов-шипов на ногах, утолщение контура внизу туловища, штриховка.</p>	Высокий

Продолжение таблицы Г.3

10	X10		Положение рисунка в нижней части листа, маленький размер животного, штриховка.	Средний
----	-----	--	--	---------

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

(обязательное)

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ СКАЗКОТЕРАПИИ

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста для коррекции тревожности, развития навыков коммуникабельности, повышения осознанности и уверенности в себе.

Программа направлена на:

-Повышение самооценки. Адекватная самооценка – фундамент уверенности, гармоничной личности. Тревожные дети посещают групповые встречи, им предоставляется возможность в «щадящих» условиях проявить себя. Выполняются упражнения на похвалу, поддержку, благодарность.

-Устранение напряжения через творческие упражнения: рисование, лепка, сочинение, проигрывание эпизодов сказок, решение сказочных задач.

-Проживание эмоций. Скованность, стеснительность тревожных детей – проявления сверхконтроля. Через сказкотерапию, организованную ролевою игру ребенок научается выражать свои эмоции (страх, беспокойство), осознавать, проживать и принимать их.

Методы и техники, используемые в программе: игротерапия, слушание и обсуждение сказки, сочинение сказки, рисование сказки, решение сказочных задач.

Ожидаемые результаты: уровень тревожности дошкольников снизится после проведения программы психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников по средством сказкотерапии, которая направлена на проживание эмоций, устранение напряжения через творческие упражнения, повышение самооценки и уверенности в себе.

Продолжительность программы составила 6 групповых занятий на протяжении трех недель, по 2 занятия в неделю. Каждое занятие разделено на этапы: вводная часть, основная, заключительная.

Цель: Снижение уровня тревожности дошкольников посредством сказкотерапии.

Задачи программы:

- 1) закрепление знаний об эмоциях;
- 2) развитие умения осознавать и выражать свои чувства;
- 3) развитие интереса к самому себе;
- 4) повышение самооценки;
- 5) коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения;
- 6) развитие внимательности к партнеру, эмпатии;
- 7) обращение внимания на проблему понимания человека человеком;
- 8) повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- 9) укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах;
- 10) открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и снятие существующих страхов.

Структура программы

1 блок программы (1,2 занятие) – сформировать представления о эмоциональной сфере, выявить черты характера человека и сформировать представление о его качествах

2 блок программы (3,4 занятие) – выработать навык самонаблюдения за своими эмоциями.

3 блок программы (5,6 занятие) – сформировать навык саморегуляции, управление эмоциями

Структура занятия

1. Вводная часть. Ритуал начала занятий

2. Основная часть. Разминка, упражнения, игры, сказкотерапия, арт-терапия.

3. Заключительная часть. Подведение итогов. Ритуал прощания.

Продолжительность каждого занятия ~25-30 мин.

Таблица Д.1 – Тематическое планирование

№	Тема	Цели	Содержание	Дата
1	Знакомство	Развитие представлений о эмоциональной сфере.	Начало занятия.Ритуал. Разминка «знакомство». Сказка «страна чувств». Упражнение «рисование масок». Обсуждение масок-героев страны. Упражнение «зеркало». Рефлексия. Ритуал. Завершение занятия.	29.03.23
2		Развитие представлений о эмоциональной сфере.	Начало занятия.Ритуал. Разминка-беседа. Вспоминаем какие есть эмоции с прошлого занятия. Сочинение сказки. Обсуждение. Рефлексия. Ритуал. Завершение занятия.	31.03.23
3		Развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого.	Начало занятия.Ритуал. Разминка. «Как зовут соседа справа». Упражнение «встреча кошки и собаки». Стих «грустный котенок», Обсуждение. Стих «смелый щенок». Обсуждение. Упражнение «тренируем эмоции». Беседа «на что похоже мое настроение». Рефлексия. Ритуал. Завершение занятия.	3.04.23
4		Преодоление трудностей общения со сверстниками, страха общения, неумение устанавливать контакты, зажатость, скованность.	Начало занятия.Ритуал. Разминка. Приветствие ладошками,плечами Сказка «про енота, который не знал как подружиться» Обсуждение Упражнение «рисование по сказке» Обсуждение Рефлексия Ритуал. Завершение занятия	5.04.23

Продолжение таблицы Д.1

5	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности, укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах, открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности.	Начало занятия.Ритуал. Разминка. Сказка «о вороненке». Обсуждение. Упражнение- беседа «чего бояться люди». Упражнение «нарисуй свой страх». Обсуждение. Рефлексия. Ритуал. Завершение занятия.	10.04.23
6	Продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»;- обучение произвольной саморегуляции, укрепление уверенности в себе и своих силах.	Начало занятия.Ритуал. Разминка. Упражнение. Беседа «Как надо бороться с трудностями». Упражнение «решение сказочных трудностей». Игра «смелый петушок». Упражнение «аплодисменты». Рефлексия. Ритуал. Завершение занятия.	11.04.23

Конспект занятий

Занятие №1

Цели: развитие представлений о эмоциональной сфере

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

- Встаньте в круг. Сейчас мы будем создавать себе и своим друзьям хорошее настроение. Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь друг другу.
- Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Поочередно поворачивайте голову к стоящему рядом ребёнку и улыбайтесь ему. Игра заканчивается тогда, когда улыбка вернётся к тому, с кого игра началась, и все будут улыбаться.

- У всех хорошее настроение?

2. Разминка «Знакомство»

- Меня зовут...-Я люблю...
- Мой любимый цвет...
- Мой любимый сказочный герой...
- А теперь каждый из вас также расскажет о себе.

3. Сказка «Страна чувств» (1 часть)

Сегодня мне приснился очень необычный сон. Будто я попала в сказочный мир страны Чувств. В каждом ее городе проходила своя, совсем не похожая на другие жизнь. Проходя мимо одного города, я слышала веселый смех. Все жители бегали по улицам, играли в салочки и звонко хохотали. Их лица озаряла улыбка, и сразу было видно, что все рады видеть друг друга. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно, это был город радости. А жителей его звали веселые Радужки.

В другом городе шли настоящие сражения. Все жители ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить кому-нибудь подножку или закидать его помидорами. А перед заходом солнца все жители этого города собирались на поляне и колотили друг друга подушками.

Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как сделать кому-нибудь пакость. Задерживаться в этом городе совсем не хотелось. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно, это был город злости. А жителей его называли Злостиками.

Проходя мимо следующего города, я увидела пустынные улицы. Казалось, все жители покинули этот город навсегда. Но вдруг впереди показался велосипедист. Он быстро ехал по улице и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва велосипедист заметил меня, у него широко открылись глаза и рот, и казалось, он вот-вот закричит.

Велосипедист тут же повернул обратно и скрылся из виду. Как вы думаете, что это был за город? Правильно, это был город страха, и жители его назывались Боязливиками.

Пришлось мне путешествовать и мимо города грусти с его мрачными жителями Грустишками. Они то и дело грустили по прошедшим выходным, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. И никто в округе не мог их развеселить. А еще в той стране мне пришлось проходить мимо городов Удивления, Обиды и Удовольствия. Города так быстро сменяли друг друга, что было очень легко заблудиться, и кругом шла голова. Казалось, в

этой стране никогда не будет порядка. Жители сказочных городов так устали только радоваться, злиться или только грустить, что их лица стали потихоньку исчезать, а на их месте появлялась только безмолвная маска. А потом постепенно стали исчезать и сказки сказочного мира. Так, день за днем, проходила жизнь сказочного государства. И никто не мог ничего изменить. Оказывается, когда-то у страны Чувств была совсем другая история. В ней жили совершенно счастливые люди. Они умели радоваться и грустить, обижаться и прощать. Жили они все вместе и во всем помогали друг другу. Но вот однажды злой волшебник, обходя свои владения, увидел в зеркале Мира чудесные волшебный уголок страны Чувств. И теперь ему не давала покоя мысль, как завладеть этими сказочными краями. Он решил стать ее королем. Но для этого нужно было узнать секрет счастья сказочного мира. А жители не хотели открывать своей тайны злу. И тогда злой волшебник наслал чары на ту страну, и теперь жители ее стали забывать свое счастье и постепенно превращаться в его подданных, рыцарей Безличия.

Но страну чувств еще можно спасти. Еще не все волшебные краски смыты с ее лица. Нужно всего лишь найти человека, который помнит секрет счастья и не разучился радоваться и грустить, удивляться и прощать. Я проснулась и долго еще думала об этой истории. Но теперь я, кажется, знаю, кто может восстановить порядок в стране Чувств и разрушить злые чары волшебника. Ведь только дети с их чистой душой смогут спасти сказочный мир и вернуть прежнее счастье.

Вы согласны со мной, ребята?

Но чтобы чары не могли на нас подействовать, мы сначала выполним мимическую гимнастику и потом приступим к работе. Итак, несколько раз вдохните и выдохните. Вдох — выдох, вдох — выдох. Отлично! Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох — выдох, вдох — выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами оживим страну Чувств и расколдуем рыцарей Безличия. А вот и первый житель, которого удалось расколдовать мне. Но нам с вами предстоит еще много работы. (Детям раздаются белые маски, в которых есть прорези для глаз.) У нас есть верные помощники, которые еще ни разу не подводили в работе, — это краски. Можно использовать вырезки из журналов, восковые мелки, карандаши, фломастеры. Итак, за дело!»

Включается спокойная музыка, и дети рисуют маски. По окончании работы они придумывают названия своим маскам, знакомятся со всеми жителями страны Чувств и оставляют маски высыхать.

«Теперь в стране Чувств будет всегда царить любовь и гармония. А мы с вами теперь станем в круг. Приготовьте, пожалуйста, свои ладошки. Я каждому подарю волшебную хрустальную бусинку. Берите ее осторожно, не уроните. Согрейте ее своим теплом. И пусть каждый из вас загадает желание, какими вы хотите быть. Прошепчите это желание над бусинкой. И оно обязательно должно исполниться, только нужно верить. Всем спасибо!»

4. Беседа. Обсуждение масок-героев страны.

5. Упражнение «Зеркало» (гримаса-эмоция по кругу, показать все 6: счастье, удивление, страх, отвращение, злость, грусть).

6. 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 повиситься настроение. До свидания! До новой встречи!

Занятие №2

Цели: развитие представлений о эмоциональной сфере

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

2. Разминка Снежный ком»

Первый ребенок представляется. Второй, прежде чем представиться самому, называет имя первого, третий — имена первого и второго, и далее по кругу. Психолог завершает круг, называя по именам всех детей, а затем называя свое имя.

3. Сказка «Страна чувств» (2 часть)

На прошлых занятиях мы с вами познакомились с тем, какие бывают эмоции. Кто мне поможет вспомнить, с какими эмоциями мы познакомились? (Дети вспоминают названия эмоций.)

Вы знаете, есть сказочная страна, в которой правит королева Эмоция, и помогают ей слуги Чувства. Хотите узнать об этой стране? (Дети располагаются удобнее, и психолог читает сказку.)

Где-то далеко-далеко есть волшебная страна, где правит королева Эмоция. Придворными у нее были Чувства. Жителям этой волшебной страны жилось очень хорошо, ведь слуги Чувства всегда приходили им на помощь в трудных ситуациях.

Но однажды случилось несчастье: в волшебную страну прилетел злой волшебник Безлик и заколдовал всех слуг. Он украл у них их замечательные и такие разные лица, и все Чувства стали совершенно одинаковыми и абсолютно беспомощными.

Теперь жители волшебной страны не могли обратиться за помощью к слугам Чувствам, ведь они не знали, какой слуга может помочь в той или иной беде. Долго королева Эмоция искала, как можно помочь горю, пока однажды не прочитала в Волшебной Книге, что расколдовать ее придворных могут лишь обыкновенные дети, которые согласятся отправиться в ее волшебную страну и расколдовать слуг.

Ребята, а вы хотите помочь королеве Эмоции и жителям волшебной страны? Для того чтобы это сделать нам нужно сочинить сказку-путешествие, по кругу. И так начинаем... (каждый ребёнок, по очереди, придумывает часть сказочного сюжета по спасению).

4. Обсуждение

Да, ребята, вы оказались настоящими волшебниками. Давайте познакомимся, какие слуги- Чувства появились в нашей волшебной стране, как их зовут, какой у них характер? (Дети по очереди представляют свои маски, рассказывают о них.)

6. 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 повиситься настроение. До свидания! До новой встречи!

Занятие №3

Цели: развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные

состояния других людей, развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого.

Ход занятия

1. Ритуал начала и окончания занятия (игра «Улыбка»)
2. Разминка «Как зовут соседа справа»

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).

3. Релаксационное упражнение «Встреча»

Детям предлагается выбрать роль кошки или собаки и 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. Стих «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

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

5. Стих «Смелый щенок»

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

Обсуждение. 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. Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Психолог предлагает ребенку:

а) нахмуриться как:

- осенняя туча
- рассерженный человек;

б) позлиться, как:

- злая волшебница,
- два барана на мосту,
- голодный волк,
- ребенок, у которого отняли мяч;

в) испугаться, как:

- заяц, увидевший волка,
- птенец, упавший из гнезда,
- котенок, на которого лает злая собака; г) улыбнуться, как:
- кот на солнышке,
- само солнце,
- хитрая лиса,
- будто ты увидел чудо.

7. Рисование/беседа на тему «Мое настроение»

Цель: Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить. Преподаватель приготавливает заранее мокрый лист и краски.

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение они изобразили.

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!

Занятие №4

Цели: развитие умения передавать свои эмоции их через невербальные формы общения, создание возможностей для самовыражения без слов; развитие языка жестов, мимики, пантомимики, развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)
2. Разминка «Приветствие ладошками, плечами, спинами, лбами».
3. Сказка про Енота (Возраст: 5-9 лет.)

Направленность: Трудности общения со сверстниками. Страх общения.

Неумение устанавливать контакты. Зжатость. Скованность.

Ключевая фраза: «Я не знаю, как подружиться»

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно.

Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его

не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал.

Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле.

Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издали наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке.

Но очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно. И когда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнул вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег.

От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и сказал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот весь засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. «Но ты весь мокрый,— сказала Белочка,— пойдём ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали.

С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

4. Обсуждение сказки

Вопросы для обсуждения

Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же? Что мешало Еноту подружиться?

Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина?

Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

5. Рисование по мотивам сказки.

Ребята, вам понравилась сказка? Давайте теперь каждый из вас нарисует самый яркий момент, который вам запомнился!

6. Обсуждение рисунков. Что понравилось больше всего в сказке?

7. 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!

Занятие №5

Цели: повышение самооценки и укрепление личностной идентичности, укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах, открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности, снятие существующих страхов, отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

2. Разминка «приветствие лбами, спинами»

3. Сказка о Вороненке. (Возраст: 4-9 лет.)

Направленность: Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Тревожность и боязливость. Ключевая фраза: «Я боюсь, у меня не выйдет»

Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидывать. Гнездо было без крыши,

поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:

— Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями — и ты полетишь

В первый день Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

— Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха

Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв

и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой — и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

5. Обсуждение

Вопросы для обсуждения

- Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?
- Как ты думаешь, Вороненок хотел летать?
- Чего он боялся?
- Почему Вороненок все-таки полетел?

6. Беседа-упражнение «Чего боятся люди?»

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о наших страхах.

Психолог, поочередно бросая мяч каждому ребёнку, произносит начало предложения:

- Мне страшно, когда...
- Когда я боюсь, то...

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу, что страх одного человека может не являться таковым для другого.

7. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Обсудить как его можно победить.

Дорисовать: «Сделай его добрым/смешным».

8. Рефлексия. Ритуал окончания занятий «Улыбка»

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!

Занятие №6

Цели: продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной саморегуляции, укрепление уверенности в себе и своих силах, повышение самооценки и укрепление личностной идентичности, открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

2. Разминка

3. Беседа «Как надо бороться с трудностями»

- Сегодня мы поговорим о трудностях, которые встречаются в нашей жизни.

Например – трудно хорошо себя вести. Согласны с этим? (Ответы детей.) А ещё какие трудности встречаются вам? (Если детям сложно ответить на вопрос, педагог помогает им назвать трудности.)

- Вот, как много трудностей бывает у всех. Но мы не должны бояться трудностей, ошибок и неудач. Мы с вами растём, развиваемся. Каждый день нас учит делать что-то новое. Не надо бояться, любое новое дело не может обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное знать, что всё получится, любое дело будет спориться, если быть терпеливыми и прикладывать усилия для его выполнения. Нужно терпеливо преодолевать

трудности, и если допустили ошибки надо исправлять их. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»? (Ответы детей.)

- Правильно, наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, что можно сделать? (Ответы детей).

- Правильно, надо попросить помощь у других ребят или у взрослых людей. Может быть, они сталкивались с такой ситуацией, знают, как справиться с ней, и обязательно помогут вам.

4. Упражнение. Решение сказочных трудностей. Сейчас мы с вами поговорим о том, какими способами можно преодолевать различные трудности.

Сказочные задачи широко используют педагоги системы ТРИЗ (Теории решения изобретательских задач) при работе с детьми. По этой технологии издано достаточно большое количество сборников со сказочными задачами, и их можно использовать для занятий.

-»Спасание» (по сказке А. Милна «Винни-Пух и все-все-все»)

Дождь лил неделю, не переставая. Вода все прибывала и прибывала. Винни-Пух давно забрался на дерево и смотрел на проплывающий под ним всякий мусор. Вдруг он увидел, что плывет большой горшок с закрытой крышкой. В горшках обычно бывает мед, и медвежонок спустился вниз, чтобы поймать эту ценную вещь. Меда в горшке не оказалось, зато в нем лежала записка. «Это Спасание!»— подумал Пух.

Писать умеет только Кристофер Робин, значит, что-то у него произошло. Надо плыть к нему. Только на чем? На ветке не поплаваешь, а бревна, как назло, не проплывали.

Что делать Винни-Пуху?

-»Лиса и тетерев» (по одноименной русской народной сказке)

Бежит лиса, видит — тетерев на березе сидит. Подбежала к дереву, думает, как бы ей

тетерева на землю сманить и съесть. Начала лиса такие речи:

— Сойди, тетеревочек, на землю, поговорим, погуляем. Нынче ведь указ вышел, чтобы никому из зверей друг друга не трогать, а жить в мире и согласии. Как же ему проверить, правду ли говорит лиса? Хочет тетерев вниз слететь, но боится: вдруг лиса обманет?

-»Сказка без конца» (по мотивам восточных сказок)

Один император больше всего на свете любил слушать сказки. Но все сказки имели конец, что не очень нравилось императору. Чем сказка дольше, тем лучше, считал он. Однажды приказал император рассказать ему бесконечную сказку. Если рассказчик доходил до конца, то его казнили. Много длинных сказок услышал император, много голов полетело с плеч, но никто не рассказал бесконечную сказку. Но один юноша не испугался императорского условия и пришел во дворец.

Что же он придумал?

Необходимо придумать как можно больше вариантов решения сказочной задачи, разбирая плюсы и минусы каждого из них.

5. Игра «Смелый петушок»

Дети встают в круг, психолог просит их показать позу уверенности: спина прямая, плечи расправлены, голова держится ровно и неуверенности. По команде психолог просит «превратиться в зайку или петушка из сказки «Заюшкина избушка». Психолог: «Если я скажу «петушок»-важно, уверенно ходим по помещению, улыбаемся друг другу, а если я скажу «зайка»-покажем неуверенное поведение (плечи опущены, спина сутулая, глазки прячем, смотрим исподлобья друг на друга)». Психолог попеременно неожиданно называет слова-команды. Для активизации и закрепления уверенности в себе важно начинать и заканчивать игру словом-командой «петушок».

6. Упражнение «Аплодисменты»

Дети поочередно влезают на стул и ударяя себя в грудь, произносят: «Я смелый! Я смелый!»

Остальные участники аплодируют выступающему.

7. Рефлексия. Ритуал окончания занятий «Улыбка»

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!

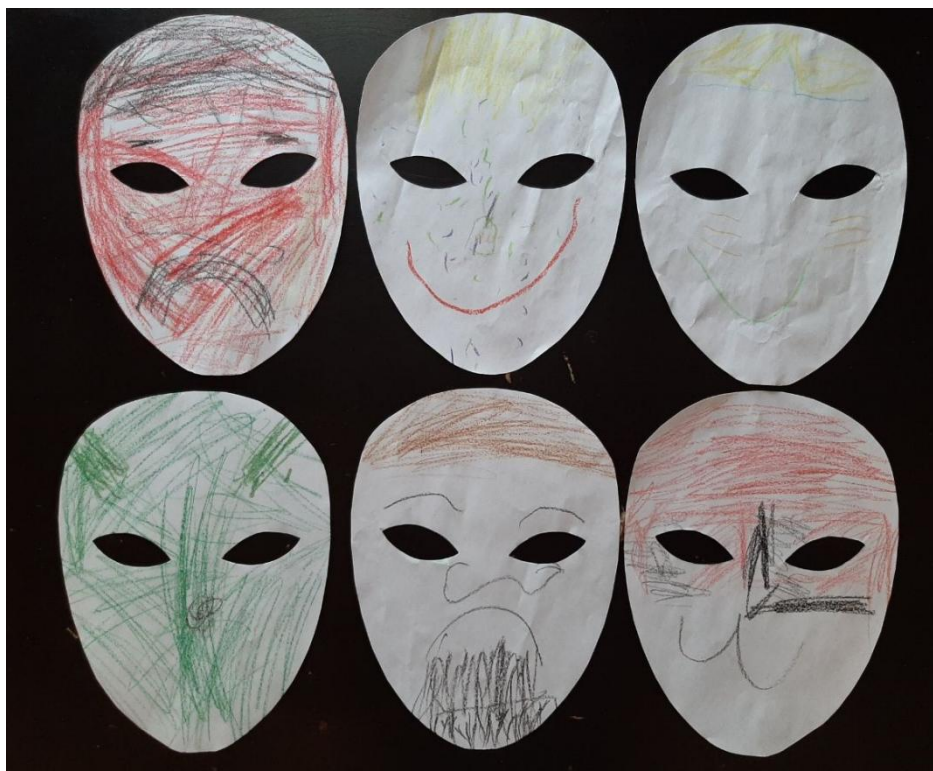


Рисунок Д.1 – Работа с эмоциями. Рисование масок



Рисунок Д.2 – Рисование по сказке «Смелый енот».

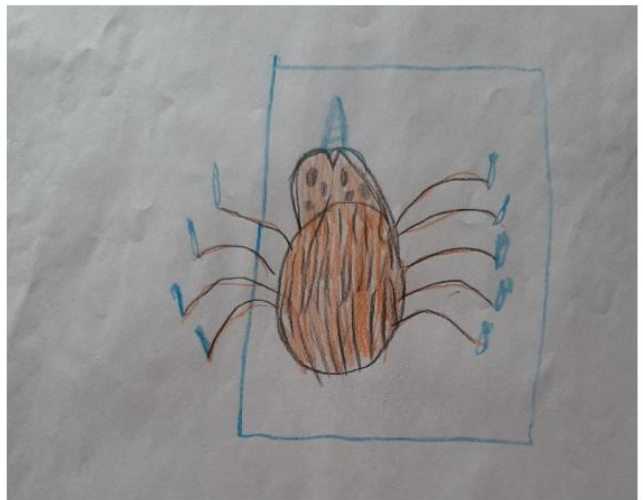
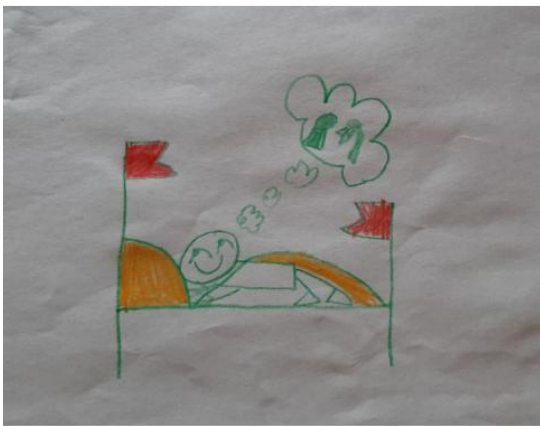


Рисунок Д.3 – Арт-терапия в работа со страхами.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

(обязательное)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ НА ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ


Таблица Е.1 – Результаты вторичной диагностики экспертного опроса воспитателя с помощью опросника Г.П. Лаврентьевой, Титаренко

№	Признаки	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10
1	Не может долго работать не уставая	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
2	Ему трудно сосредоточиться на чем-то	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Во время выполнения задания очень напряжен, скован	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
5	Смущается чаще других	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
6	Часто говорит о напряженных ситуациях	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
7	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Жалуется, что ему снятся страшные сны	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Руки у него обычно холодные и влажные	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
10	У него нередко бывает расстройство стула	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
11	Сильно потеет, когда волнуется	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
12	Не обладает хорошим аппетитом	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1
14	Пуглив, многое вызывает у него страх	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1
16	Часто не может сдерживать слезы	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
17	Плохо переносит ожидание	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Не любит браться за новое дело	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
19	Не уверен в себе, в своих силах	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
20	Боится сталкиваться с трудностями	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
	Итого:	8 сред	4 низк	4 низк	3 низк	3 низк	3 низк	5 низк	2 низк	1 низк	4 низк


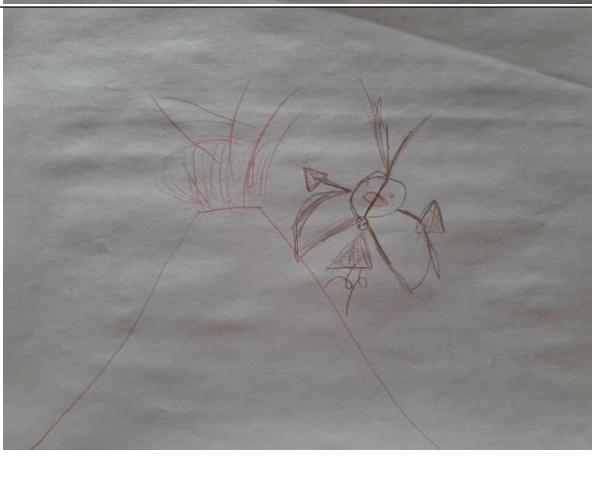


Таблица Е.2 – Результаты вторичной диагностики уровня тревожности по методике «Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен».

Имя	Проценты	Уровень тревожности
X1 ИТ= 6/14*100%	ИТ=43 %	Средний
X2 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X3 ИТ= 7/14*100%	ИТ=50 %	Высокий
X4 ИТ= 5/14*100%	ИТ=36 %	Средний
X5 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X6 ИТ= 9/14*100%	ИТ=64 %	Высокий
X7 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X8 ИТ= 10/14*100%	ИТ=71 %	Высокий
X9 ИТ= 8/14*100%	ИТ=57 %	Высокий
X10 ИТ= 5/14*100%	ИТ=36 %	Средний





Таблица Е.3 – Результаты вторичной диагностики уровня тревожности с помощью методики «Несуществующее животное».

№	Испытуемый	Рисунок	Показатели тревожности	Уровень Тревожности
1	X1		Защитный элемент-зубы, полная штриховка рисунка, маленький размер человекообразного животного, широко расставленные руки.	Средний

Продолжение таблицы Е.3

2	X2		<p>Большие глаза, без прорисовки зрачков и ресниц, символизируют страх, маленький размер животного, говорит о неуверенности, робости.</p>	Средний
3	X3		<p>Защитный элемент-стрелы, открытый рот без прорисовки губ, наличие острых углов в туловище в виде треугольника, сохраняется тематика вулкана, лавы, извержения, но уже не так интенсивно.</p>	Средний
4	X4		<p>Наличие большого количества глаз, без прорисовки зрачка (внизу фигуры), защитный элемент-щит, штриховка с сильным нажимом</p>	Средний
5	X5		<p>Большие глаза, зачерченные, без прорисовки зрачков, ресниц, штриховка с сильным нажимом.</p>	Низкий

Продолжение таблицы Е.3

6	Х6		<p>Штриховка с сильным нажимом, наличие острых углов в туловище животного, рисунок в нижней части листа</p>	Низкий
7	Х7		<p>Защитный элемент-зубы, наличие острых углов в туловище в виде многоугольника, рисунок в нижней части листа</p>	Средний
8	Х8		<p>Наличие защитных элементов по всему телу-шипов, рога, штриховка с сильным нажимом</p>	Высокий
9	Х9		<p>Наличие защитных элементов-когтей, на широко расставленных руках, сохраняется мотив защитных шипов на ногах и руках</p>	Низкий

Продолжение таблицы Е.3

10	Х10		Штриховка с сильным нажимом, положение в нижней части листа.	Низкий
----	-----	---	--	--------

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

(обязательное)

ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДАМИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКА ПАКЕТ SPSS (VER.23)

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Распределение доркиДо является равномерным с минимумом равным 53 и максимумом равным 12,409.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,004 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение ДоркиПосле является равномерным с минимумом равным 53 и максимумом равным 12,207.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение несущивДо является равномерным с минимумом равным 3 и максимумом равным 0,597.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение несущивПосле является равномерным с минимумом равным 2 и максимумом равным 0,703.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение опросЛаврДо является равномерным с минимумом равным 14 и максимумом равным 4,631.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение опросЛаврПосле является равномерным с минимумом равным 13 и максимумом равным 5,846.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 ^{1,2}	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.1 – Критерий Колмогорова-Смирнова

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между доркиДо и ДоркиПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,581	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.2 – Критерий Вилкоксона для «теста тревожности Дорки, Амен» в контрольной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между доркиДо и ДоркиПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,763	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.3 – Критерий Вилкоксона для «теста тревожности Дорки, Амен» в экспериментальной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между несущживДо и несущживПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	1,000	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.4 – Критерий Вилкоксона для проективной методики «Несуществующее животное» в контрольной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между несущивДо и несущивПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,020	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.5 – Критерий Вилкоксона для проективной методики «Несуществующее животное» в экспериментальной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между опросЛаврДо и опросЛаврПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,702	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.6 – Критерий Вилкоксона для «опросник Лаврентьевой, Титаренко» в контрольной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между опросЛаврДо и опросЛаврПосле равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,005	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рисунок Ж.7 – Критерий Вилкоксона для «опросник Лаврентьевой, Титаренко» в экспериментальной группе

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость
1	Распределение Дорки До является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,875
2	Распределение Дорки после является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,935
3	Распределение Несущ жив До является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,178
4	Распределение Несущ жив после является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000
5	Распределение Опрос Лаврентьевой до баллы является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,002
6	Распределение Опрос Лаврентьевой после баллы является одинаковым для категорий Группа .	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000

Итоги по проверке гипотезы

	Решение
1	Нулевая гипотеза принимается.
2	Нулевая гипотеза принимается.
3	Нулевая гипотеза принимается.
4	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.

Рисунок Ж.8 – Критерий Манна-Уитни для независимых выборок