

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

---

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

---

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Коррекция тревожности у детей 6-7 лет

Обучающийся

А.В. Лыков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Аннотация

Актуальность проблемы исследования определяется тем, что беспокойство, чувство страха и тревожности – столь же неотъемлемые формы проявления человеческих эмоций, как и ощущение позитива, удивления или злости. В детском восприятии окружающий мир – место, полное разнообразных поводов для тревоги и боязни, причем поводом для подобных переживаний может служить не только столкновение с незнакомыми обстоятельствами, но и изменение привычных условий.

Целью настоящего исследования является изучение возможности снижения уровня тревожности у детей 6-7 лет с помощью специально разработанной коррекционной программы.

Данная цель определила необходимость постановки и решения основных задач исследования: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме возможности преодоления и коррекции тревожности у детей 6-7 лет; выявить уровень тревожности у детей 6-7 лет; разработать и апробировать коррекционную программу по преодолению тревожности у детей 6-7 лет; проанализировать полученные результаты.

Работа имеет новизну и практическую значимость.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (22 наименования), 2 приложений. Для иллюстрации текста используются 8 таблиц и 4 рисунка. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое изучение проблемы коррекции тревожности у детей 6-7 лет.....	7
1.1 Тревожность как показатель неблагополучного личностного развития у детей 6-7 лет.....	7
1.2 Проблема коррекции тревожности у детей 6-7 лет.....	21
Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей 6-7 лет .....	28
2.1 Выявление уровня тревожности детей 6-7 лет.....	28
2.2 Реализация коррекционной программы по снижению тревожности у детей 6-7 лет .....	36
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по коррекции тревожности у детей 6-7 лет.....	43
Заключение .....	49
Список используемой литературы .....	51
Приложение А Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной группе.....	53
Приложение Б Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности у детей 6-7 лет.....	55

## Введение

Актуальность проблемы исследования определяется тем, что беспокойство, чувство страха и тревожности – столь же неотъемлемые формы проявления человеческих эмоций, как и ощущение позитива, удивления или злости. В детском восприятии окружающий мир – место, полное разнообразных поводов для тревоги и боязни, причем поводом для подобных переживаний может служить не только столкновение с незнакомыми обстоятельствами, но и изменение привычных условий – например, выключение света в комнате в вечернее время.

Перечень факторов, обуславливающих возникновение чувства страха и синдрома тревожности у детей дошкольной возрастной группы, достаточно обширен. К их числу, помимо прочего, относятся эмоциональное состояние и специфика личностного развития. Именно в детстве у человека формируются базовые особенности личности, определяющие степень психоэмоциональной устойчивости и стабильности, склонность к позитивному или негативному восприятию действительности, целеустремленность и способность решать поставленные задачи. Ментальные характеристики не спонтанны – они являются следствием выбранных методов воспитания, окружающих условий, эффективности коммуникации со взрослыми и ровесниками. Семья, развивающая в ребенке потребность к признанию, умение сопереживать другим и брать на себя ответственность, становится ключевым фактором в становлении самодостаточной и цельной личности.

Правильное понимание причин и источников детских страхов позволяет избавиться от них раз и навсегда. При продолжительной сохранности тревожного состояния стоит говорить о наличии признаков, указывающих на психологическое неблагополучие, что, в свою очередь, требует определения первоисточника проблемы, с которой столкнулся ребенок. Своевременное и грамотное оказание помощи определяет дальнейшее психоэмоциональное развитие и психическое здоровье в целом.

Таким образом анализ психологических исследований позволил выявить **противоречие** между наличием исследований о тревожности и поиском эффективных приемов и методов коррекции тревожности у детей 6-7 лет.

В связи с выявленным противоречием была сформулирована **проблема исследования**, состоящая в определении эффективных коррекционных средств, способствующих снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет.

**Тема исследования:** «Коррекция тревожности у детей 6-7 лет».

**Цель исследования:** изучение возможности снижения тревожности у детей 6-7 лет с помощью специально разработанной коррекционной программы.

**Объект исследования** – тревожность детей 6-7 лет.

**Предмет исследования** – коррекция тревожности у детей 6-7 лет.

**Гипотеза исследования:** реализация коррекционной программы с применением приемов и методов арт-терапии будет способствовать снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования нами поставлены следующие **задачи**:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме возможности преодоления и коррекции тревожности у детей 6-7 лет;
- выявить уровень тревожности у детей 6-7 лет;
- разработать и апробировать коррекционную программу по снижению тревожности у детей 6-7 лет;
- проанализировать полученные результаты.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются:

- положения отечественных психологов о проявлении и значении тревоги и страха в развитии ребенка И.П. Воропаевой, Л.С. Выготского, В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, О.А. Карабановой, Т.Д. Марцинковской, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковской;

– методы и приемы психокоррекционной помощи детям с повышенной тревожностью А.М. Прихожан и М.И. Чистяковой.

Данное исследование проводилось с помощью **следующих методов:**

- теоретические: анализ психологической литературы;
- эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы);
- методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

**Методики исследования:**

- методика «Выбери лицо» Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен,
- методика «Паровозик» С.В. Велиева,
- шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан).

**Экспериментальная база исследования.** МБДОУ ЦРР детского сада № 6 г. Гатчина Ленинградской области, в исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет.

**Новизна исследования** состоит в разработке специальной коррекционной программы по снижению уровня проявления тревожности у детей 6-7 лет.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в обобщении научных представлений об особенностях и методах коррекции тревожности у детей 6-7 лет.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанная коррекционная программа и рекомендации для педагогов и родителей могут быть использованы для снижения уровня тревожности у детей 6-7 лет.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (22 наименования), 2 приложений. Для иллюстрации текста используются 8 таблиц и 4 рисунка. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

## **Глава 1 Теоретическое изучение проблемы коррекции тревожности у детей 6-7 лет**

### **1.1 Тревожность как показатель неблагополучного личностного развития у детей 6-7 лет**

Структура человеческой эмоциональной сферы объединяет в себе различные формы чувственных переживаний, к числу которых относятся эмоции, страсть, настроение, аффект, а также иные проявления, выступающие отражением окружающей действительности. Базовое разделение по категориям позволяет выделить эстетические, нравственные и интеллектуальные разновидности чувств.

С точки зрения К. Изарда, целесообразным является деление эмоций на фундаментальную и производную группы. В первом случае речь идет об интересе-волнении, удивлении, радости и страхе, вине и гневе, а также стыде, презрении, отвращении и страдании, тогда как весь остальной спектр относится автором ко второй категории. Для детей раннего возраста характерно переживание широкого эмоционального спектра. Согласно исследованиям отдельных авторов, неблагополучный эмоциональный фон в младший школьный период следует рассматривать как негативное состояние, выступающее следствием личностных конфликтов, характеризующихся сложностью разрешения.

В современном обществе все большее количество детей демонстрируют поведенческую симптоматику, вызывающую определенное беспокойство у специалистов в области психологии. Тревожность в последние годы стала явной проблемой, требующей пересмотра существующих педагогических методик. Подобное состояние подразумевает наличие у ребенка предрасположенности к страхам и опасениям, в том числе возникающим без видимых предпосылок – на фоне заложенных с детства триггеров восприятия окружающей действительности.

В отличие от тревоги, трактуемой как фрагментарное проходящее проявление беспокойства, тревожность является перманентным эмоциональным состоянием, характеризующимся стабильным чувством скорого наступления неприятных событий. Ощущение непрерывного напряжения влечет за собой повышение чувствительности к внешнему воздействию, мешает проявлять личную позицию и отстаивать собственные интересы. Низкая самооценка становится причиной неадекватного восприятия критики и развития боязни решения задач любой степени сложности. Тревожность оказывает непосредственное влияние на все сферы деятельности, негативно сказывается на самочувствии и настроении ребенка, и мешает ему полноценно взаимодействовать с окружающим миром.

В рамках научной доктрины исследованием рассматриваемой проблематики занимались как российские, так и зарубежные специалисты. Для отечественной школы характерным считается акцент на функциональной специфике тревожности, тогда как иностранные исследователи уделяют больше внимания динамическому подходу.

С точки зрения Р.С. Немова, под тревожностью следует понимать свойство человеческой личности, определяющее переход к фазе обостренного беспокойства, переживания страха и тревоги на фоне столкновения со специфическими жизненными ситуациями [13].

По мнению А.М. Прихожан, тревожность представляет собой перманентное ощущение дискомфорта эмоционального состояния, обусловленного ожиданием неблагоприятного развития событий и ожиданием потенциально грозящей опасности [16, с. 35].

В работах З. Фрейда тревога определяется как разновидность недовольства, следствием которого становится специфическая моторная разрядка. Классификация, предложенная ученым, включает в себя три разновидности: моральную (на фоне конфликта, возникающего между Эго и СуперЭго), реалистичную (появляющуюся ввиду реальной внешней угрозы) и невротическую (обусловленную противостоянием Ид и Эго).

В свою очередь, Ч. Спилбергер выделяет две ключевых разновидности рассматриваемого состояния:

- личностная – характеризуется внутренним желанием субъекта чувствовать страх и беспокойство в отношении различного рода явлений, склонностью к переживаниям, и стремлением ограничиваться минимальными усилиями, позволяющими избежать наказания;
- ситуативная – обуславливается сложившимися обстоятельствами, имеет различные степени выраженности, и может выступать причиной проблем с внешней коммуникацией. При этом автор указывает, что зачастую вторая форма является предшественницей первой, меняя специфику при продолжительном отсутствии положительного психологического влияния.

Классификация, предложенная А.М. Прихожан, основывается на критерии ситуативности, и включает в себя учебную, межличностную и самооценочную формы.

Тенденцией последних десятилетий, привлекающей повышенное внимание со стороны психологов, становится формирование состояния эмоциональной тревожности в процессе дошкольного образования.

С данными проявлениями сталкиваются многие специалисты, отмечающие в качестве одного из наиболее распространенных факторов недостаточность развития базовых навыков и умений у детей, принимаемых в первые классы. Новая обстановка, значительно отличающаяся от привычного образа жизни, сказывается на психологическом состоянии ребенка – игровая деятельность уступает место учебной, мыслительный процесс вынужденно становится доминирующим, тогда как детская импульсивность и непосредственность зачастую подавляются новыми рамками и стандартами поведения.

С точки зрения практической психологии поведение детей, возможность ретрансляции ими собственных чувств и эмоций – важный аспект, необходимый для понимания внутреннего состояния развивающейся

личности. Данные об эмоциональном благополучии рассматриваются как базис, определяющий положительное или отрицательное состояние эмоционального фона [20].

Для негативного состояния характерными признаками считаются подавленность, чувство растерянности, плохое настроение и раздражительность. Ребенок, столкнувшийся с подобным эмоциональным фоном, улыбается крайне редко, демонстрирует огорчение или безразличие к происходящему, имеет проблемы с коммуникацией и вхождением в контакт.

Слезы и обиды могут возникать не только на фоне объективных причин, но и в результате внутреннего переживания обстоятельств, на первый взгляд не имеющих подобных предпосылок. Такие дети зачастую остаются наедине с собой, не имеют хобби и интересов, неинициативны и подавлены. Среди факторов, объясняющих подобное состояние, вероятной причиной может являться высокий уровень тревожности, отрицательно сказывающийся на психологической устойчивости.

Перманентное ощущение боязни перед неосознанными и несформированными угрозами – причина отсутствия желания к проявлению инициативы. Послушность объясняется стремлением избежать лишнего внимания со стороны, однако скромное и дисциплинированное поведение – в большей степени попытка защититься от неудач, нежели результат эффективного развития навыков внутреннего самоконтроля.

Как отмечают Г.Б. Моница и Е.К. Лютова, развитие тревожности зачастую сопряжено с наличием внутреннего конфликта, в том числе – на фоне повышенной требовательности со стороны взрослого окружения, предъявляющего слишком жесткие или непоследовательные требования к поведению и результатам ребенка дошкольном учреждении [10].

Ребенок, перманентно испытывающий опасения относительно возможных неприятностей, и подсознательно ждущий их наступления, начинает бояться вступать в контакт с новыми людьми, и чувствует выраженный дискомфорт при смене обстановки.

Причины тревожности могут быть разными. Один из факторов – противоречие, возникающее между требованиями со стороны разных, а иногда и одного и того же источника. Так, к примеру, отцы нередко разрешают то, что строго запрещается матерями. Кроме того, причиной внутреннего эмоционального конфликта может выступать конфликт внешнего происхождения, участниками которого являются родители, сверстники, учителя.

Завышенные стандарты, заявляемые в отношении результатов – еще один распространенный фактор. Многие родители склонны придерживаться принципа, согласно которому любой результат кроме идеального рассматривается в качестве провала, что создает дополнительное психологическое давление, и вынуждает ребенка придерживаться интересов взрослых, отказываясь при этом от своих собственных желаний.

Стремление к получению похвалы приводит к произвольному принятию поведенческих моделей, изначально противоречащих личности с точки зрения специфики ее развития, из-за чего дети испытывают непреходящее чувство обостренной тревожности.

Причиной внутреннего конфликта также становятся требования, исполнение которых делает ребенка зависимым, и заставляет чувствовать себя униженным. Эмоциональное отторжение, демонстрируемое близким окружением, становится причиной накопления негатива, рано или поздно находящего внешнее проявление. Как следствие – противоречивость восприятия родителей, осознание ненадежности их заботы и опеки, страх потерять чувство опоры и потеря уверенности в собственной значимости.

Эмоциональное выражение собственных чувств и переживаний особенно характерно для детей 6-7 лет.

Говоря о наиболее значимых особенностях развития на данном этапе, стоит в первую очередь отметить активное развитие мозга и нервной системы, неизбежно затрагивающее изменения в психике. Циклы возбуждения и торможения становятся более выраженными, улучшается

сенсорное восприятие, однако дифференциация при этом остается недостаточной для полноценного анализа. Недостаточность концентрации внимания – один из ключевых аспектов, которому посвящено большинство процессов, направленных на обучение и воспитание детей в этом возрасте.

На ранней стадии развития дети в полной мере овладевают языком чувств, позволяющим выразить собственные переживания способами, принятыми в социуме. При этом сдерживание эмоциональных проявлений как навык самоконтроля формируется только к 5-6 годам, когда ребенок может осознанно управлять их выражением.

В качестве основной предпосылки, обуславливающей развитие тревожности, многие специалисты отмечают повышенный уровень чувствительности – однако далеко не все дети, характеризующиеся подобным образом, сталкиваются с рассматриваемой проблемой. Существенный фактор – выбранный родителями подход к построению общения, способный повлиять как положительным, так и отрицательным образом. Так, практика показывает, что чрезмерная опека, тотальный контроль и завышенные требования заметно повышают вероятность развития у детей тревожности [6].

Авторитарный стиль коммуникации нередко подрывает у детей веру в собственные способности, формируя подсознательный страх порицания за совершенные поступки.

В.Н. Мясищев, а также его последователи, развившие исходные теоретические аспекты, предлагают подходить к вопросу анализа эмоциональных нарушений с позиции деструктивного преобразования системы отношений, служащего основой для выделения трех базовых групп [12].

К первой рекомендуется отнести детей, для которых наиболее характерным фактором, стимулирующим проявление проблемной составляющей, оказывается, коммуникация с ровесниками или старшими. В

подобных ситуациях наблюдается высокая возбудимость, выражающаяся в виде резких всплесков эмоций – не всегда положительного свойства.

Во вторую категорию включают детей, для которых присуще наличие выраженных конфликтов внутриличностного характера, что проявляется в остром переживании нанесенных обид, а также в возникновении беспричинных страхов, доминирующих над объективным восприятием окружающей действительности.

Третья группа – дети, сталкивающиеся как с внутренними, так и с внешними конфликтами личности, что обуславливает проявления агрессии и импульсивность принимаемых решений. Исследования специалистов показывают необходимость развития и укрепления моральной составляющей, потребность в которой связана с органическими предпосылками.

Мозг на ранних стадиях развития весьма существенно отличается от взрослого этапа, как структурно, так и в плане габаритов, что обуславливает соответствующие требования. В процессе взросления массовое значение увеличивается в 3-3,5 раза, наблюдаются изменения в строении и функциональное совершенствование. Таким образом, развитие психики неразрывно связано с этапом взросления, благодаря чему создаются уникальные возможности психоэмоционального взаимодействия с окружающими.

Важный аспект – присущие каждому человеку индивидуальные свойства анатомического и физиологического характера, имеющие врожденное происхождение, и развивающиеся по мере взросления. Данная специфика подразумевает наличие соответствующего потенциала психического развития, который, однако, реализуется далеко не во всех случаях. Специфические качества, обуславливаемые психологическими особенностями, не развиваются параллельно органическому созреванию – для этого нужны адекватные социально-воспитательные жизненные условия,

в которых ребенок получит возможность для полноценного всестороннего развития [7].

Говоря о развитии психики, следует отметить своеобразность цикла. По мере взросления дети все больше воспринимают принятые обществом методики познания, что, в свою очередь, позволяет им вносить преобразования в окружающую действительность. Для структуры высшего психического функционала характерно социальное происхождение, выраженное в форме влияния, оказываемого на личность через образовательный и воспитательный процессы.

Таким образом, потенциал, имеющийся у каждого от природы, может быть полноценно раскрыт только при надлежащем внешнем воздействии, подразумевающим воспитание ребенка [22].

Для человеческого восприятия нехарактерно безучастное отношение к окружающей действительности. Объекты, люди, действия и события – все это факторы, вызывающие обратную реакцию, проявляющуюся как в позитивном, так и в негативном спектре эмоций. С точки зрения Р. Бараш и Р. Бамм, дети проявляют собственное чувственное восприятие заметно активнее и непосредственнее, нежели взрослые. У ребенка не возникает сомнений относительно плача или смеха, крика или размахивания руками, тогда как люди старшего возраста ведут себя заметно сдержаннее. Причина – как в недостатке развития самоконтроля, так и в отсутствии необходимого жизненного опыта, обуславливающим яркий эмоциональный отклик буквально на любое впервые встречающееся явление. А вот позднее, уже по мере накопления определенного багажа впечатлений, большая часть событий, ранее вызывавших непосредственные и яркие эмоции, переходят в разряд привычных и будничных. Как следствие – развитие более сложного чувственного восприятия, а также осознание себя в качестве полноценного элемента гражданского общества, в том числе – через оценку поступков, совершаемых окружающими. Взрослеющий человек начинает более остро

воспринимать проявления несправедливости, и весьма эмоционально высказывает одобрение действий, соответствующих его мировоззрению.

До середины дошкольного периода ребенок сохраняет тесную связь с родителями или опекунами, будучи погруженным в эмоциональное восприятие, и одновременно с этим неспособным подвергать чувства комплексному анализу. По сути, семья – в процессе обучения и подачи личного примера – становится источником, закладывающим базовое нравственно-эмоциональное поведение. Существенный фактор – специфика взаимоотношений между родителями, видимых для ребенка, а также особенности построения коммуникации между старшими и младшим. Специалисты указывают на необходимость уважительного отношения, серьезного восприятия заявляемых требований, оказания помощи в формировании верных жизненных представлений. Ответственность за построение отношений с ребенком полностью ложится на родителей, от которых зависит благополучие и психологическая полноценность растущей личности.

Для осмысления и изменения отдельных подходов, изначально призванных сформировать благожелательную атмосферу, важно иметь достаточное представление о характерных признаках дисгармонии в семейном воспитательном процессе, а также уметь критически оценивать собственное поведение в общении с ребенком.

Отдельные возникающие сложности могут обуславливаться возрастной спецификой, поскольку дети переживают несколько кризисных этапов развития – это вполне нормально и естественно для формирования личности. В подобных случаях воспитательный процесс должен быть в первую очередь ориентирован не на коррекцию поведенческой модели, а на аккуратное переформатирование уже выстроенной системы взаимоотношений между взрослым и ребенком. Характеристика эмоционального состояния позволяет определить его в качестве состояния, относящегося к эмоциональной сфере, и не подразумевающего по своей специфике произвольной регуляции, что

обуславливается слабым осознанием (либо отсутствием понимания) связи с фактором-триггером, спровоцировавшим нарушение личностной адаптации, и вызывающим отклонения в психическом поведении [18].

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод. Под эмоциональными нарушениями следует понимать острые переживания определенных психологических состояний, сопровождающиеся изменением эмоционального настроения в положительном или отрицательном векторе. Подобные проявления выступают предметом для изучения в рамках медицинской психологии, являются одним из объектов исследования для патопсихологии, и в различных формах рассматривались и классифицировались в разное время В.И. Крыловым, Г.М. Бреславом, К.Э. Изардом, и другими авторами.

Фактор эмоционального благополучия во многом является определяющим с точки зрения психического развития детей. Задача взрослых, формирующих близкое окружение – создать в рамках взаимного общения с ребенком положительный эмоциональный фон, способствующий гармоничному развитию. Любые негативные проявления отрицательно сказываются как на психологическом состоянии растущей личности, так и на ее внешней деятельности, включая обучение базовым навыкам в детском саду и начальной школе. Речь в данном случае идет не только о конкретных страхах или чувстве тревожности, но о совокупности отрицательных эмоций, захватывающей все сознание ребенка, и определяющей его дальнейшее поведение, как правило, отличающееся заметным снижением эффективности.

Специалисты рассматривают страх и тревожность как наиболее опасные из всего спектра эмоций, переживаемых в раннем возрасте. Данному аспекту посвящено немало исследований, целью которых выступает поиск ключей к пониманию характерной проблематики. Подобные работы, например, имеются у С.П. Ефимовой и М.М. Безруких, которые, в свою очередь, отмечают заметный вклад в формирование перечня ключевых причин Д. Боулби. Авторы также указывают на значимость трудов

Д.Дж. Рэчмена, являющегося автором базовой концепции, согласно которой любые обстоятельства и события, провоцирующие болезненное восприятие, способны спровоцировать страх вне зависимости от того, испытывает ли ребенок боль физического характера.

Обширный перечень методик, направленных на купирование синдрома тревожности для детей 6-7 лет, представлен в работах А.М. Прихожан [16]. Автор отмечает, что эмоциональные механизмы, характерные для ребенка, со временем становятся все более сложными и замкнутыми, и выделяет в этом процессе несколько последовательных стадий – реагирование через эмоции, дифференцирование и регуляцию.

Общая специфика детской активности, равно как и ее мотивационная составляющая, постоянно преобразуются на фоне перехода от одного периода возрастного развития к другому. Соответствующим образом меняется и состав поведенческих реакций, обусловленных эмоциональной регуляцией. Изначально детям свойственно ощущать удовлетворение (либо неудовольствие) на фоне понимания возможности реализации собственных пожеланий. Со временем спектр чувств становится более сложным, дополняясь внутренней оценкой качества исполнения конкретных действий, их значимости, соответствия общепринятым нормам и правилам.

Специалисты выделяют схожие направления в эмоциональном и чувственном развитии: ситуативное, личностное, психоэмоциональное. Как отмечает в своей работе Я.Л. Коломинский, для данного процесса характерно наличие определенного рода закономерностей:

- на начальной стадии спектр эмоций сопоставим с реакциями животного мира, что подразумевает их простейшую гамму, выстроенную на удовлетворении базовых потребностей организма – с поправкой на социальную специфику;
- постепенное развитие становится поводом для дифференцирования эмоций, обуславливающего обогащение багажа доступных переживаний;

- развитие чувственного спектра подразумевает обобщение эмоциональных реакций, ориентированных в отношении конкретного объекта;
- развитие эмоциональной сферы сопровождается планомерным отделением субъективного восприятия от объекта, на которого направлены переживания;
- для детского периода также характерны развитие чувственной и эмоциональной динамики и содержания.

Исходя из вышесказанного, можно говорить о развитии эмоций в рамках человеческой деятельности как элемента, выступающего для нее определенного рода ориентиром и регулятором. Эмоциональная реакция задействована в мотивационной поведенческой реализации, выступая критерием, отражающим специфику возникающих мотивов. Внутреннее определение спектра действий, совершаемых под влиянием мотивов в детском возрасте, является следствием эмоциональной коррекции – психологического механизма, отвечающего за регулирование поведения. При этом ключевым фактором в чувственном и эмоциональном генезисе для детей является практическая деятельность, подразумевающая взаимодействие с объектами и субъектами окружающего мира, восприятие и усвоение определенных общественных и социальных ценностей, принципов и норм [9].

Качество усвоения базовых правил и поведенческих стандартов, структурная специфика осуществляемой деятельности, а также особенности взаимодействия с близким окружением – факторы, оказывающие прямое влияние на личностную эмоциональную составляющую.

Практическая деятельность оказывает непосредственное влияние на процессы формирования и последующего изменения эмоциональной сферы ребенка. Она также выступает базисом для формирования так называемой деятельности эмоционального воображения, под которой подразумевается сочетание процессов когнитивного и аффективного свойства, или,

соответственно концепции Л.С. Выготского – единение разума и аффекта, присущее высшему человеческому восприятию [4].

Дошкольный возраст считается наиболее продуктивным с точки зрения возможности развития навыков к произвольному эмоциональному регулированию. Для достижения результата ребенок должен обрести навык самостоятельной фокусировки внимания на конкретных ощущениях, научиться различать и воспроизводить эмоции. Дети обучаются формированию эмоциональных контактов, стараются демонстрировать адекватную реакцию на критику со стороны старших, самостоятельно регулируют выбор тона и содержания в общении, что является базой личностного эмоционального контроля. Эмоции служат инструментом, создающим необходимый базис для внутренней поведенческой регуляции, выраженной через восприятие позитивных или негативных обстоятельств.

Включение в эмоциональный процесс речи способствует развитию познания и формированию интеллекта, обеспечивая положительные изменения эмоциональной сферы. Прогресс интеллектуальных чувств напрямую связан с развитием познавательной активности и осознанием эмоциональных процессов. Постепенно становится возможным переход к более сложной деятельности, перестройке поведенческой мотивации, управлению собственными эмоциями и интересами с целью достижения результатов в рамках поставленных образовательных задач.

Зрелость эмоционально-волевой сферы сопряжена с овладением способностью критически воспринимать собственные действия, планировать и контролировать их на различных этапах реализации плана. Немаловажный аспект, определяющий, насколько гармоничным оказывается цикл развития и структурирования психической деятельности – становление эмоциональной регуляции, в основе которого лежит понимание пережитого личного опыта.

Потребность в осознании индивидуальных эмоциональных реакций подчеркивается в работе Е.Л. Яковлевой, отмечающей не только значимость взаимодействия со старшим окружением с точки зрения понимания эмоций

других людей, но и важность влияния, оказываемого на эффективность развития данного навыка поведением самих взрослых – в зависимости от выбранного подхода, эффект может оказаться как положительным, так и отрицательным.

Позитивным фактором считается озвучивание конкретных реакций и состояний, принятие или отторжение проявляемых эмоций, поддержка адекватного и порицание неадекватного поведения. Ключевая задача, стоящая перед взрослым – предложение ребенку понимаемых методов и способов, позволяющих выразить собственные эмоции надлежащим образом.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы. Говоря о ключевых проблемах, характерных для современного дошкольного образования, нельзя обделять вниманием проблематику рассмотрения вопросов, касающихся эмоциональных нарушений, проявляющихся у детей 6-7 лет.

В рамках научной доктрины понятие эмоционального неблагополучия (тревожности) трактуется как форма отрицательного свойства, складывающаяся ввиду возникновения у ребенка внутренних конфликтов личности, сложных для самостоятельного разрешения.

Факторы, обуславливающие подобное состояние, неразрывно сопряжены со спецификой эмоционально-волевой сферы, и определяются, в том числе, степенью адекватности восприятия внешнего влияния, уровнем развития поведенческого самоконтроля, а также иными обстоятельствами. Детальное изучение и оперативное устранение выявленной проблематики относятся к числу ключевых задач, стоящих перед практической психологией.

## 1.2 Проблема коррекции тревожности у детей 6-7 лет

«Важное место в современной психологии занимает изучение гендерных аспектов тревожного поведения: интенсивности переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики подвержены более тревожным состояниям, чем девочки.

Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми, а мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи» [17].

«В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредуясь особенностями «Я-концепции», отношением к себе. До этого она является производной широкого круга нарушений.

Проблема тревожности у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. И будучи еще в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своём сознании» [5].

Тревога, связанная с ожиданием наказания, постепенно закрепляется, становясь полноценной тревожностью. В свою очередь, чрезмерная опека может характеризоваться весьма близкой связью ребенка с матерью или отцом, и проявляется не только в авторитарной, но и в демократичной форме. В некоторых случаях родители сами оказываются склонны к мнительности и тревожности, из-за чего ребенок приобретает схожие черты характера.

Мнительность – признак неуверенности и тревожности, провоцирующих недоверчивое отношение к окружающим. Дети,

пребывающие в подобном эмоциональном состоянии, испытывают опасения во время общения с взрослыми или сверстниками. Как показывает практика, их результаты оказываются хуже ввиду боязни насмешек и критики, и еще больше ухудшаются при первых проявлениях негативной обратной связи.

Одной из форм психологической защиты может оказаться агрессия по отношению к окружающим, провоцируемая простейшей логикой – чтобы избавиться от страха, нужно заставить бояться других. Однако агрессивные дети точно также оказываются подверженными тревожности и неуверенности в собственных силах, лишь скрывая собственное эмоциональное смятение при помощи нетривиального поведения. Характерные черты при этом оказываются неизменными – одиночество, отсутствие друзей, замкнутость и недостаточная активность [1].

Еще один вариант самостоятельной попытки решить существующие проблемы – уход от реальности в область вымышленного окружения. Дети с развитой фантазией справляются с возникающими проблемами в собственных мыслях, удовлетворяя нереализованные желания и потребности. При наличии перманентной тревожности уход в область фантазий позволяет компенсировать боязнь допустить ошибку и вызвать негативную реакцию со стороны близкого окружения.

«Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем» [18].

«Одним из наиболее эффективных способов коррекции страхов и тревожности детей является сказкотерапия. Людям свойственно

обмениваться историями – это, как и обмен опытом, естественная форма взаимодействия между людьми.

Поэтому, сказкотерапию можно по праву считать естественной формой общения и передачи опыта, органичной системой воспитания новых поколений. Этот метод синтезирует многие достижения психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур – все это упаковано в сказочную форму, форму метафоры.

Однако сказкотерапия как метод современной психотерапии появился относительно недавно, и дать ему более или менее точное определение сложно в связи с тем, что в различных контекстах оно используется по-разному.

Психокоррекционные сказки – мягкое влияние на поведение ребенка (замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, объяснение смысла происходящего)» [14].

«У детей 6-7 лет достаточно гибкая нервная система, поэтому при проведении коррекционной работы можно значительно снизить тревожность ребенка. А так как игра у младших школьников уже не являясь ведущей, продолжает оставаться значимой деятельностью, то коррекцию лучше проводить в игровой форме. В процессе игры положительные эмоции заменяют отрицательные, в результате чего способствуют появлению произвольных действий у ребенка» [8].

«Для снижения тревожности у дошкольников используют множество различных методов и способов, таких как:

- сказкотерапия: коррекция проводится посредством сказок (чтение и обсуждение сказки, обсуждение поведения персонажей, рисование иллюстраций к сказке, рассказывание сказки, рассказывание сказки наоборот, включение в сказку героя других сказок);
- арттерапия: метод коррекции тревожности посредством различных видов искусства (рисование, лепка);

- куклотерапия: коррекция тревожности проводится при помощи кукольного театра, где кукла изображает любимого персонажа сказки, мультфильма, а сюжет подобен ситуации, травмирующей ребёнка, для этого используют различные виды кукол: куклы-игрушки, пальчиковые, куклы-марионетки и другие. В ходе игры с куклой ребёнок создает окружающую его действительность, предает;
- музыкотерапия: коррекция проводится посредством прослушивания музыки, у младших школьников при прослушивании музыки возникают положительные эмоции, а отрицательные – исчезают;
- танцевальная терапия: снижение уровня тревожности происходит посредством танца, данный метод считается наиболее эффективным, так как включает в себя элементарные движения и популярную музыку с текстом. В итоге у ребят понижается тревожность и улучшается настроение, а также появляется уверенность в себе» [14].

«Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая, способствует уменьшению эмоциональной напряженности, переключает внимание.

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

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

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности» [14].

«Проблемы тревожности у детей 6-7 лет и методы её коррекции в своих работах раскрывают отечественные психологи: А.М. Прихожан, Р.С. Немова,

А.В. Петровского, В.Д. Небылицына, Л.И. Божович, Л.Ф. Обуховой, Е.В. Савиной, Е.К. Лютовой, В.С. Мухиной.

А.М. Прихожан предлагает достаточно много методов и упражнений для снижения тревожности, но наиболее эффективными считает:

- метод «отреагирования» страха: проводится с помощью игры в «страшную школу» (можно с помощью кукол-петрушек, можно без них), где дети показывают пугающие их ситуации жизни в школе;
- метод последовательной десенсибилизации: постепенное снижение чувствительности человека к тому, что вызывает у него тревожность» [16].

Один из распространенных каналов ретрансляции беспокойного восприятия – чрезмерная материнская опека, структуру которой формируют многочисленные предчувствия, тревоги и опасения. Сюда же стоит отнести заметное возрастание требований, предъявляемых как родителями, так и учителями, провоцирующее перманентное ощущение недостаточности собственных навыков и умений. Ребенок, ежедневно получающий напоминания о том, что его способности не соответствуют заявленным стандартам достижений, сталкивается с беспокойством, усиливающимся на фоне регулярных упреков в свой адрес. Боязнь оказаться виноватым, чрезмерная строгость, а также сдержанность эмоциональных проявлений со стороны родителей – проблема, ведущая к увеличению количества потенциальных страхов [3]. Стоит отметить, что подобная ретрансляция в большинстве случаев наблюдается между однополыми детьми и родителями – чем чаще мать ограничивает дочь, а отец устанавливает запреты для сына – тем выше вероятность развития тревожности, особенно если коммуникация дополняется необоснованными и выдуманскими угрозами – «Я от тебя устал и ухожу», «Сдадим тебя в детский дом» и другие.

Еще одной причиной возникновения страхов становится закрепление в памяти сильных стрессовых переживаний, вызванных прямым столкновением с опасностью или угрозой для ребенка. Это может быть

авария, внешнее физическое воздействие, посещение больницы с существенным врачебным вмешательством. При усилении тревожности появление страхов становится неизбежным, а при продолжительном развитии ситуация приводит к развитию невротической симптоматики.

Чувство неуверенности в собственных силах становится причиной возникновения нерешительности и тревожности, которые могут закрепиться в качестве одной из черт характера личности. Робость и боязнь проявления инициативы – факторы, обуславливающие инфантильное поведение, излишнюю внушаемость и покорность воле посторонних, недостаток самостоятельности и неумение брать на себя ответственность при решении любых, даже самых простых задач [19].

Еще один фактор, который следует учитывать при исследовании эмоционального состояния – разница в проявлениях тревожности, наблюдаемая у мальчиков и девочек. В раннем возрасте первые более склонны испытывать тревогу, что обуславливается объяснением ситуаций, провоцирующих подобную реакцию. Если девочки в большинстве своем испытывают опасения, связанные с другими людьми, по умолчанию относимыми ими к категории «опасных» с точки зрения потенциально возможного поведения (пьяные, хулиганы), то для мальчиков более характерна тревожность, вызванная страхом возможных травм, физического воздействия (дракам, побоям), а также наказания со стороны взрослых.

В числе негативных последствий, способных возникнуть на фоне повышенной тревожности, специалисты отмечают нарушение процессов формирования креативного мышления, для которого требуется смелость в принятии решений и способность осваивать новое, неизвестное.

Исходя из проведенного анализа исследовательских работ, опубликованных в рамках психолого-педагогической научной доктрины, можно сделать вывод о том, что к числу первых признаков, свидетельствующих о развитии у ребенка тревожности, относятся:

– непрерывное ощущение беспокойства;

- сложности с фокусировкой внимания и концентрацией;
- раздражительность и агрессия в поведении;
- проблемы со сном, в отдельных случаях – мышечное напряжение.

«В то же время следует подчеркнуть, что для детей 6-7 лет тревожность еще не является устойчивой чертой характера, и относительно обратима – при своевременном проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и соблюдении рекомендаций, разработанных для родителей и педагогов» [2].

В процессе воспитания проявления тревожности встречаются не только у неуспешных, но и у успешных детей, отличающиеся требовательностью к себе. Бывает, родители ждут от ребенка высоких достижений, к примеру, в спорте, навязывают не интересующие его занятия, например, фигурное катание, плавание, танцы. Вынужденное его участие в делах, которые не интересны школьнику, вызывают у него тревожность.

Таким образом можно заключить, что тревожность представляет собой перманентное ощущение дискомфорта эмоционального состояния, обусловленного ожиданием неблагоприятного развития событий и ожиданием потенциально грозящей опасности. Одними из эффективных коррекционных средств для снижения уровня тревожности у детей 6-7 лет являются сказкотерапия, игротерапия, арт-терапия.

## **Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей 6-7 лет**

### **2.1 Выявление уровня тревожности у детей 6-7 лет**

Структура проведенного исследования включала в себя три основных этапа, каждый из которых представлял собой определенный эксперимент: констатирующий, формирующий и контрольный.

Исследование проводилось на базе МБДОУ ЦРР детского сада № 6 г. Гатчина Ленинградской области. В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет.

Начальный этап (констатирующий) предусматривал проведение первичной диагностики среди воспитанников, числящихся в составе групп. В качестве задач были определены:

- подбор диагностических методик, соответствующих задачам исследования;
- выявление уровня развития тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
- оценка и последующая интерпретация полученных данных.

В рамках второго этапа (формирующего) перечень задач выглядел следующим образом:

- подбор коррекционной программы среди методик арт-терапии, направленной на снижение уровня диагностированной тревожности (через игро- и сказкотерапию).
- проведение практических занятий с целью апробации разработанной коррекционной программы.

На третьем, заключительном этапе (контрольном) были поставлены следующие задачи:

- вторичная диагностика детей в группе.
- оценка и последующая интерпретация полученных данных.

Исходя из проведенного анализа исследовательских работ, опубликованных в рамках психолого-педагогической научной доктрины, ранее в теоретической части был сделан вывод о том, что к числу первых признаков, свидетельствующих о развитии у ребенка тревожности, относятся:

- непрерывное ощущение беспокойства;
- сложности с фокусировкой внимания и концентрацией;
- раздражительность и агрессия в поведении;
- проблемы со сном, в отдельных случаях – мышечное напряжение.

«Для детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера, и относительно обратима при своевременном проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и соблюдении рекомендаций, разработанных для родителей и педагогов» [16].

Анализ этих работ позволил подобрать ряд диагностических методик, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта показателей тревожности

Диагностическая методика	Цель
«Выбери лицо» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен	Проективное исследование позволяет определить уровень тревожности, характерный для детей в привычных ситуациях. Полученные результаты демонстрируют личностное восприятие отдельных обстоятельств, а также позволяют раскрыть специфику отношений с окружающими – как сверстниками, так и взрослыми
«Паровозик» (восьмицветовой тест М. Люшера) С.В. Велиева	Установление выраженности у ребенка позитивного и негативного психических состояний. Анализ позволяет выявить особенности текущего уровня настроения, подчеркнуть наличие тревожности или страха, охарактеризовать успешность адаптации к окружающей обстановке в социуме
СМАС (тест для детей, шкала явной тревожности, в адаптированной версии А.М. Прихожан)	Диагностика у ребенка тревожности в форме относительно стабильного и перманентного состояния, характеризующегося хроническими реакциями соответствующего типа

Отталкиваясь от указанных вводных данных, и принимая во внимание специфику выбранной возрастной категории, для организации диагностических мероприятий было решено воспользоваться следующими методиками.

Диагностическая методика 1. «Выбери лицо», авторы: Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

«Эта методика представляет собой детский тест тревожности.

Задача методики – исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные последствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха» [15].

«Критерии и оценка результатов.

14 рисунков, изображающих типичные для ребенка ситуации и две параллельные формы (отдельно для девочек и мальчиков).

Далее подсчитывается сколько всего получилось процентов с целью определения степени выраженности уровня тревожности:

Высокий уровень тревожности – выше 50%,

Средний уровень тревожности – от 20 до 50%,

Низкий уровень тревожности – от 0 до 20%» [15].

Количественные результаты уровня тревожности у детей 6-7 лет представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты уровня тревожности у детей 6-7 лет

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	3	30	4	40
Средний	4	40	4	40
Высокий	3	30	2	20

Таким образом, после проведения диагностики, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе из 10 детей старшего дошкольного возраста низкий уровень тревожности показали 3 ребенка, что составляет 30%, средний уровень 4 детей, что составляет 40%, высокий уровень – 3 детей, что составляет 30%.

В контрольной группе после проведения диагностики, можно сделать вывод, что из 10 детей старшего дошкольного возраста низкий уровень тревожности показали 4 детей, что составляет 40 %, средний уровень 4 детей, что составляет 40%, высокий уровень – 2 детей, что составляет 20%.

Наглядно результаты исследования представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

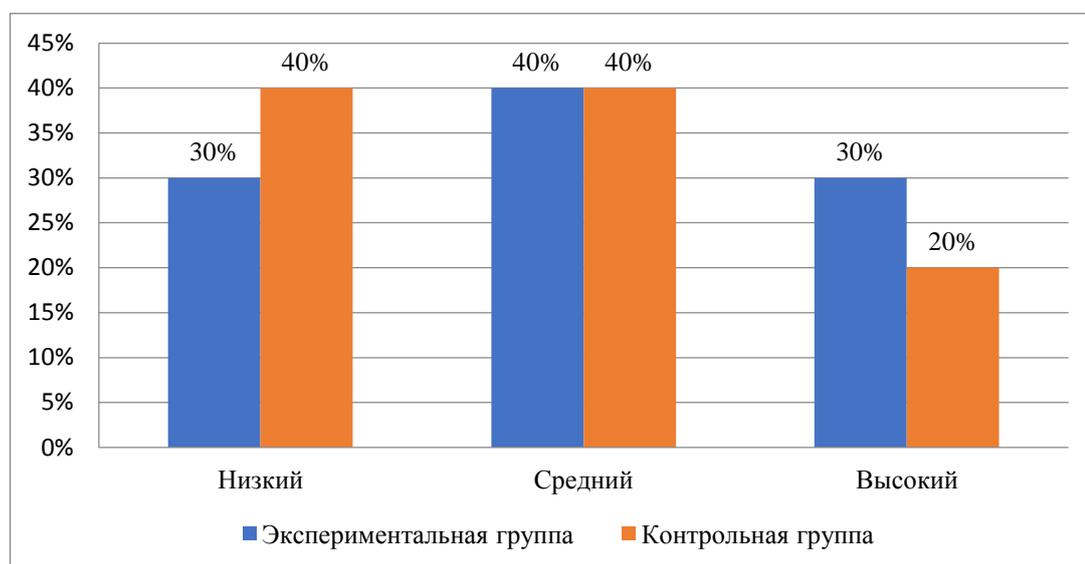


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Выбери лицо» у детей 6-7 лет

Далее мы провели диагностику по методике «Паровозик» С.В. Велиевой, с целью определения степени позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния.

Диагностическая методика 2. «Паровозик», С.В. Велиева.

Цель: установление выраженности у ребенка позитивного и негативного психических состояний. Анализ позволяет выявить особенности текущего уровня настроения, подчеркнуть наличие тревожности или страха, охарактеризовать успешность адаптации к окружающей обстановке в социуме.

«Критерии и оценка результатов.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию.

Интерпретация:

0-3 – позитивное психическое состояние.

4-6 баллов – негативное психическое состояние низкой степени.

7-9 баллов – негативное психическое состояние средней степени.

Больше 9 баллов – негативное психическое состояние высокой степени» [15].

Количественные результаты выраженности позитивного и негативного психических состояний у детей 6-7 лет в сферах значимых переживаний представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты выявления уровня переживаний в сферах значимой деятельности у детей 6-7 лет

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	–	–	1	10
Средний	5	50	4	40
Высокий	5	50	5	50

Анализируя результаты проведенной диагностики, можно сделать вывод, что из 10 детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы высокий уровень тревожности наблюдается у 5 детей, что составляет 50%, средний уровень – 5 детей, что составляет 50% и низкий уровень отсутствует.

В контрольной группе можно сделать вывод, что из 10 детей старшего дошкольного возраста высокий уровень тревожности наблюдается у 5 детей, что составляет 50%, средний уровень – 4 детей, что составляет 40% и низкий уровень тревожности у 1 ребенка, что составляет 10%.

Наглядно результаты диагностики позитивного (ППС) и негативного (НПО) представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

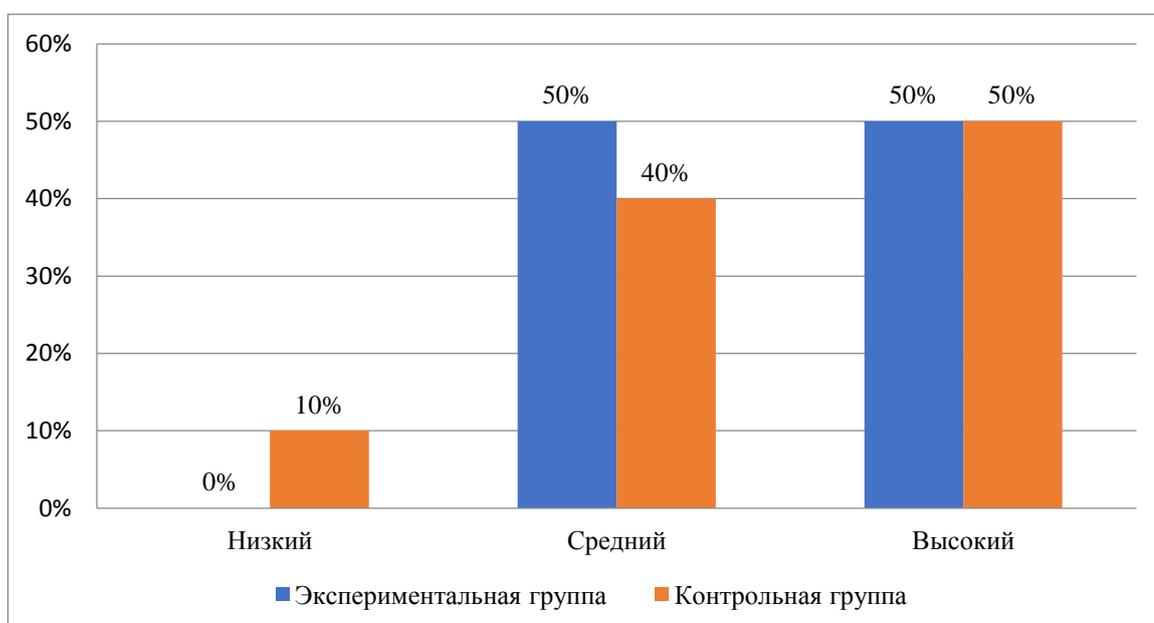


Рисунок 2 – Результаты диагностики позитивного (ППС) и негативного (НПО) психического состояния испытуемых по методике «Паровозик» у детей 6-7 лет

Далее мы провели диагностику детей по методике «Шкала явной тревожности» с целью определения уровня тревожности.

Диагностическая методика 3. СМАС (тест для детей, шкала явной тревожности, в адаптированной версии А.М. Прихожан).

«Критерии и оценка результатов.

Уровень тревожности мы подсчитывали и соотносили с возрастными нормами. Каждое проявление тревожности оценивается в 1 балл.

Низкий уровень тревожности – (9-12 баллов) – соответствует возрастным нормам.

Средний уровень тревожности (13-19 баллов) – выше возрастной нормы.

Высокий уровень тревожности (20 и выше) – намного превышает возрастную норму» [15].

Количественные результаты уровня тревожности у детей 6-7 лет представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты выявления уровня явной тревожности у детей 6-7 лет

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	–	–	1	10
Средний	6	60	5	50
Высокий	4	40	4	40

Анализируя результаты проведенной диагностики, можно сделать вывод, что из 10 детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы высокий уровень тревожности наблюдается у 4 детей, что составляет 40%, средний уровень – 6 детей, что составляет 60% и низкий уровень отсутствует.

В контрольной группе можно сделать вывод, что из 10 детей старшего дошкольного возраста высокий уровень тревожности наблюдается у 4 детей,

что составляет 40%, средний уровень – 5 детей, что составляет 50% и низкий уровень тревожности у 1 ребенка, что составляет 10%.

Наглядно результаты диагностики уровня явной тревожности представим в виде диаграммы. (Рисунок 3).

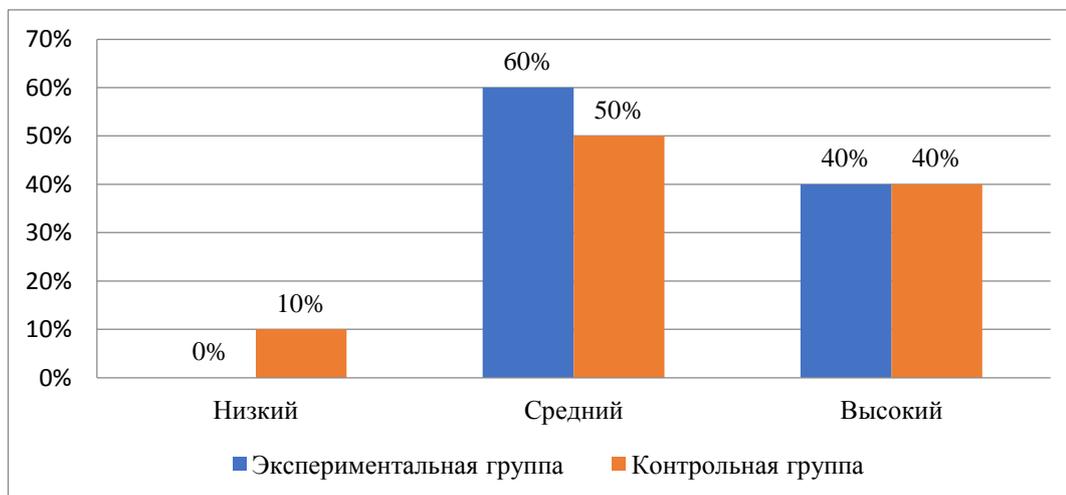


Рисунок 3 – Результаты диагностики явной тревожности по методике CMAS у детей 6-7 лет

Анализируя данные, полученные по итогам первичных диагностических мероприятий, можно сделать вывод о том, что высокий и средний уровень состояния тревожности продемонстрировали дети в обеих группах.

Более наглядно результаты первичной диагностики представлены на рисунке 4.

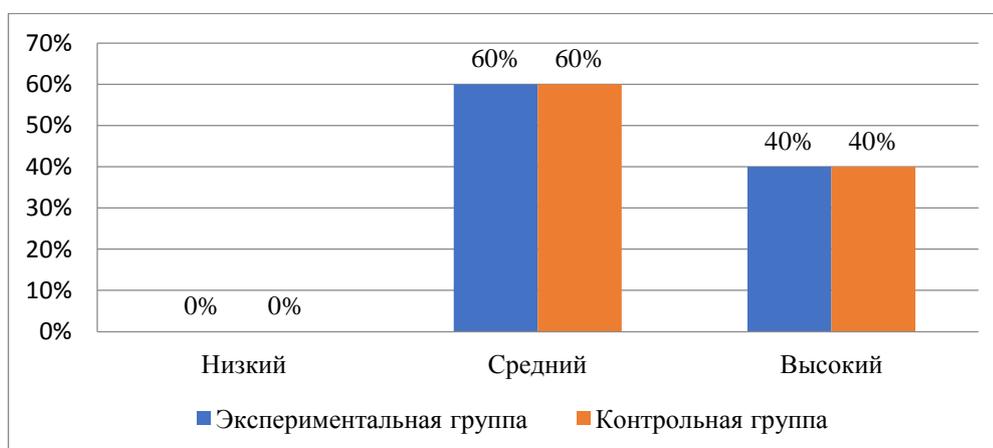


Рисунок 4 – Уровень тревожности у детей 6-7 лет

Подводя итог данного раздела, можно сделать следующий вывод. В рамках констатирующей этапа исследования, а также по итогам изучения материалов, представленных в рамках научной доктрины, был сделан вывод о том, что к числу первых признаков, свидетельствующих о развитии у ребенка тревожности, относятся:

- непрерывное ощущение беспокойства;
- сложности с фокусировкой внимания и концентрацией;
- раздражительность и агрессия в поведении;
- проблемы со сном, в отдельных случаях – мышечное напряжение.

Анализируя данные, полученные по итогам первичных диагностических мероприятий, можно сделать вывод о том, что высокий и средний уровень развития состояния тревожности продемонстрировали дети обеих групп. Результаты диагностики по всем методикам представлены в приложении А, в таблицах А.1– А.4.

## **2.2 Реализация коррекционной программы по снижению тревожности у детей 6-7 лет**

В рамках второй этапа – формирующего – перечень задач выглядел следующим образом:

- подбор коррекционной программы среди методик арт-терапии, направленной на снижение уровня диагностированной тревожности (через игро- и сказкотерапию);
- проведение практических занятий с целью апробирования выбранной коррекционной программы.

«Всего было разработано и реализовано 10 развивающих групповых занятий, продолжительностью 25-30 минут, которые проводились 2 раза в неделю. Коррекционная работа по снижению тревожности у детей 6-7 лет состояла из трех этапов.

Этап 1. Ориентировочный (1 занятие). Цель – установить доверительные отношения между педагогом и детьми, создать эмоционально благоприятный климат в группе.

Этап 2. Коррекционный (6 занятий). Цель – реконструировать тревожные ситуации, формировать адекватные способы защиты посредством преодоления страхов и стереотипных форм поведения.

Этап 3. Закрепляющий (3 занятия). Цель – закрепить адекватные способы защитного поведения, умение взаимодействовать со сверстниками» [8].

Базисом для запланированного программного комплекса выступила система сказко- и игротерапии, структура занятий в рамках которой была разработана М.В. Галушко.

Специфика каждого занятия подразумевает возможность решения различных задач, что позволяет использовать их в качестве базиса для коррекции проблемных моментов, наблюдаемых у конкретной личности чаще других – таких как страхи, недостаток самооценки, сложности коммуникации и выхода на контакт, ощущение непреходящей тревожности.

Общая структура системы, реализуемая в заданной последовательности, фактически представляет собой репрезентацию терапии в игровой тематической форме, рассчитанной на достижение эффекта в короткие сроки.

Базисом для программы коррекции являлись такие принципы, как:

- рассмотрение игры в качестве техники, сочетающей диагностический и коррекционный процессы;
- определение игрового процесса в качестве комплексного феномена, для которого не представляется возможным дифференцирование показателей в привязке к конкретным психологическим особенностям развития личности;
- возможность последовательной корректировки значений для любой из отслеживаемых характеристик по прошествии времени;

- обязательность построения коммуникации между детьми и психологом во время игрового процесса;
- отражение ключевого действующего лица сказки как личности ребенка в метафорической форме, а происходящих с ним событий – как специфики восприятия обстоятельств, вызывающих эмоциональный отклик.

В качестве приоритетной цели применяемой коррекционной программы было определено снижение текущего уровня испытываемой детьми тревожности через снятие напряжения, выраженного в эмоциональной и телесной форме. Исходя из этого, в сформированный перечень задач вошли:

- совершенствование навыков, позволяющих детям ретранслировать собственное эмоциональное состояние;
- формирование условий, позволяющих справиться со страхом, вызывающим зажатость и подавляющим инициативу;
- создание предпосылок для развития навыков, позволяющих самостоятельно и коллективно решать возникающие проблемы;
- формирование условий, способствующих определению личной позиции и принятию самостоятельных решений;
- нейтрализация выявленных страхов и негативных эмоциональных переживаний;
- развитие навыков коммуникации и поведенческого контроля;
- раскрытие творческого потенциала и повышение детской самооценки.

Используемые материалы и техническое оснащение: музыкальное оборудование для создания позитивной атмосферы, бумага, принадлежности для рисования (альбомы, ватман, краски, карандаши, мел), детские фотографии, мяч, ленты голубого цвета, обои, песочница, шкатулка.

Базовые методики программы построены на содержании элементов арт-терапии, включая игро- и сказкотерапию. Обязательное условие –

предоставление свободного помещения достаточных габаритов, а также предварительная подготовка к занятиям.

В таблице Б.1 приложения Б наглядно представлено тематическое планирование проведенных мероприятий.

Для каждого занятия предусмотрена четкая структура, характеризующаяся упорядоченной последовательностью и в определенной степени директивностью процессов.

При этом форма общения с детьми остается демократичной и личностно-ориентированной, с поощрением творчества и проявления эмоциональности. Многоцелевая специфика выбранных техник допускает их использование как в групповой, так и в индивидуальной терапии.

На первом этапе мы познакомились с детьми, коррекционная работа была направлена на повышение позитивного настроения и сплочение детей, формирование положительного эмоционального фона общения с детьми, развитие навыков детей по взаимодействию с учетом потребностей и интересов партнеров по коммуникации.

«Игры, такие как «Что умеют мои ручки?», «Отдыхалка», «Бабушкин клубок», «Пчелка на лугу», «На птичьем дворе», «Кулачки», «Веселая зарядка», «Нехочуха», «Не боимся никого!» мы проводили на каждом этапе и включали их в каждое занятие. Главная задача этих игр состоит в ритмическом исполнении стихотворного текста, согласованного с движениями. Разучивание этих игр осуществлялась поэтапно, сначала мы показывали детям движения, затем разучивали текст, потом все вместе. Игровая форма позволяла детям овладеть двигательными навыками и разучить стихотворение с движениями без излишней дидактики ненавязчиво» [21].

Рассмотрим основные используемые нами методы: сказкотерапия, игротерапия, изотерапия. «Метод сказкотерапии призван помочь человеку раскрыть внутреннее переживание, конфликты, преодолеть трудности,

замкнутый характер, объяснить в яркой образной форме правила и нормы поведения.

Использование сказкотерапии оправдано не только в работе с детьми. «Образные притчи, игровые ситуации эффективны при занятиях со взрослыми людьми» [14].

На занятии «Я не боюсь» в сказке «Два брата» показываются взаимоотношения в семье между братьями, их различия в характере поведения. После прочтения сказки детям нужно придумать свой финал, здесь определяется настрой ребенка, его отношения к главным героям.

В сказке «Дедушка и внучек» показаны взаимоотношения ребенка с дедушкой, его наблюдения за отношением родителей к дедушке.

Старшие дошкольники на примере героя узнают, как можно справиться со своим страхом, справиться с трудностями.

«Вместе с героем сказки учатся приемам не накапливать обиды и огорчения, так же учатся проговаривать свои переживания, чувства, мысли. Занятия развивают творческое воображение, способствуют раскрытию творческого потенциала» [14].

«Метод игротерапия – способен активизировать формирование познавательной активности и стимулировать речевую деятельность, игры под руководством взрослого тренируют произвольность различных процессов в психике ребенка и позволяют усовершенствовать волевою и эмоциональную сферу.

Играя, ребенок проходит очень важную стадию социализации, что позволяет преодолеть многие коммуникативные проблемы.

С целью снятия психического напряжения игротерапия использовалась на занятии «Настроение» в упражнении «На море». В этом упражнении происходит снятие мышечного тонуса, в конце упражнения заканчивается расслаблением всех групп мышц.

В игровой ситуации «Волшебный стул» у детей повышается самооценка и взаимоотношения в группе, дети учатся играть вместе,

налаживать контакт друг с другом. Метод игротерапии способствует осознанию своих эмоций и пониманию эмоций других людей.

В ходе занятий происходит установление эмоционального контакта со всеми участниками, снятие напряжения и создание положительного фона» [8].

«Метод изотерапия – это способ психологической коррекции, через который ребенок осознает конфликтную ситуацию, находит способы как ее проиграть наиболее удобным, для него способом. Помогает выразить ребенку свои чувства, эмоции.

Благодаря разнообразию материалов этот метод является интересным для ребенка» [14]. Рассмотрим использование данного метода на практике.

Занятие «Наши страхи» рисование на тему «Волшебные зеркала» дети рисуют свои ожидания на предстоящую жизнь, здесь вырисовываются из опасения и страхи их настрой на будущее.

На втором этапе мы использовали «разнообразные методы, направленные на реконструирование тревожных ситуаций, формирование адекватных способов защиты посредством преодоления страхов и стереотипных форм поведения, включая:

- игру со страхом;
- рисование страха;
- вербализацию страха в сказках, рассказах или страшных историях.

В процессе вербализации детских страхов мы использовали несколько приемов: рассказывание сказочной истории, ее обсуждение и анализ, придумывание продолжения сказки» [14].

Также на этом этапе мы проводили коммуникативные игры «Доброе слово», «Волшебное зеркало», «Капризуля», «Комплименты», которые способствовали сплочению детей, проявлению дружелюбия и эмпатии по отношению к сверстникам.

Например, при проведении игры «Доброе слово», Витя смог назвать только два прилагательных «сильный», и «умный», а дальше он уже

повторял те слова, которые называли дети до него. Сначала нам показалось, что он сейчас прекратит играть вместе с остальными детьми и уйдет, как он делал это раньше, но дети стали подсказывать ему новые слова, и он с удовольствием воспользовался их подсказками, чтобы играть дальше.

На третьем этапе мы закрепляли освоенные детьми способы защитного поведения, учили осознавать свое эмоциональное состояние, развивали умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим, учили осознавать себя в группе, развивали навыки работы в группе.

Познакомить детей с основными эмоциональными состояниями людей помогли такие игры, как «Возьми и передай», «Превращения», «Смелый заяц», «Злые и добрые кошки». В этих играх мы учили детей мимикой и жестами показывать различные эмоциональные состояния людей, стараться передать свою положительную энергию и радость другим детям без применения слов.

В процессе оживления своего страха и игры с ним, у детей бессознательно запечатлевалась возможность самостоятельного управления своим страхом. Сочиняя и рассказывая «страшилку», дети могли самостоятельно моделировать эмоции преодоления своих страхов. Путем вербализации страхов мы вызывали чувственный ответ и эмоциональное переключение, играющие роль психологической защиты у детей.

На завершающем занятии с помощью игры «Часики Эмоций» дети рефлексировали, выставляли на часиках свое настроение и отношение к прошедшим занятиям.

Особенно следует отметить, что Витя и Марьяна которые довольно часто отказывались участвовать в общих играх, поставили часики эмоций на желтую полосу, то есть им очень понравилось общение с детьми. Все дети испытывали положительный настрой, им было весело, занятия приносили им удовольствие и радость.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста. В результате

реализации данной программы с детьми должен заметно снизиться уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста, установиться положительный эмоциональный настрой по отношению к окружающему миру. Данное утверждение проверим на третьем этапе исследования

### **2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по коррекции тревожности у детей 6-7 лет**

Чтобы определить наличие или отсутствие динамики в уровне тревожности у детей 6-7 лет, было проведено повторное исследование тревожности у детей с использованием методик, описание которых дано в параграфе 2.1 второй главы.

Проанализируем сравнительные данные, полученные нами при повторном изучении тревожности после апробации разработанной нами коррекционной программы, направленной на снижение тревожности у детей 6-7 лет.

Количественные результаты уровня тревожности у детей экспериментальной группы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные результаты уровня тревожности у детей экспериментальной группы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	3	30	5	50
Средний	4	40	4	40
Высокий	3	30	1	10

Анализируя полученные данные, можно отметить снижение высокого уровня выраженности тревожности на 20%. Также следует сказать о росте низкого уровня выраженности психоэмоционального напряжения у детей на контрольном этапе на 20%.

Снизилось количество выборов грустного лица у детей ситуации выговора (60%), игнорирования (50%), объекта агрессии (80%), агрессивности (70%), изоляции (60%), укладывания спать в одиночестве (60%), игры со старшими детьми (40%), собирания игрушек (40%).

Родители отметили снижение количества страхов у детей, дети стали лучше сосредотачиваться на каком-то виде деятельности, меньше испытывать пугливость, стали более инициативными, менее плаксивыми.

Количественные результаты переживаний в сферах значимой деятельности у детей экспериментальной группы представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные результаты тревожности в сферах значимых переживаний у детей экспериментальной группы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	–	–	2	20
Средний	5	50	6	60
Высокий	5	50	2	20

Анализируя полученные данные, можно отметить снижение высокого уровня переживаний в сферах значимой деятельности на 30%. Также следует сказать о росте низкого уровня переживаний в сферах значимой деятельности у детей на контрольном этапе на 20%.

Положительная динамика переживаний в сферах значимой деятельности у детей экспериментальной группы выражается в том, что дети стали меньше испытывать тревожность в учебной деятельности, стали меньше бояться отвечать на занятиях, им легче инициировать разговор с воспитателем, уменьшились тревоги по поводу неудачи при выполнении задания, которое давал воспитатель, стали меньше переживать из-за не внимания со стороны детей и воспитателя к продуктам своей деятельности, меньше бояться трудных заданий, объяснений или замечаний воспитателя. Также дети стали более спокойными в межличностной сфере, они стали лучше контактировать с детьми, не боятся спорить со сверстниками,

отстаивать свою точку зрения, стали более инициативными в игре. В самооценочной сфере уменьшилась тревожность по поводу оценок взрослых и сверстников, снизилось беспокойство по поводу возможных неудач.

Количественные результаты выраженности явной тревожности у детей экспериментальной группы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные результаты уровня тревожности у детей экспериментальной группы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	–	–	3	30
Средний	6	60	6	60
Высокий	4	40	1	10

Анализируя полученные данные, можно отметить снижение высокого уровня выраженности тревожности на 30%. Также следует сказать о росте низкого уровня выраженности тревожности у детей на контрольном этапе на 30%.

Положительная динамика выраженности тревожности у детей экспериментальной группы выражается в том, что у вместо среднего уровня выявлен низкий уровень ее проявлений.

Качественный анализ выявленной у детей тревожности в результате опроса после проведенной коррекционной программы показал снижение у детей социально-опосредованных страхов (60%). Дети стали меньше бояться возможного наказания, сделать что-то неправильно или опоздать.

Практически не изменились страхи детей (80%) перед медицинскими вмешательствами и болезнями. А вот страхи темноты, замкнутого пространства, громких звуков и кошмарных снов снизились (65%).

Также снизилось количество страхов перед животными и сказочными персонажами (20%).

Количественные результаты диагностики тревожности у детей 6-7 лет представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Уровень тревожности у детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в % 100	Кол-во детей	в % 100
Низкий	2	20	–	–
Средний	6	60	6	60
Высокий	2	20	4	40

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что у детей экспериментальной группы высокий уровень тревожности понизился на 20%, низкий уровень тревожности в экспериментальной группе повысился на 20%.

Отсутствие в контрольной группе каких-либо значимых изменений позволяет говорить, что разработанная программа коррекции тревожности способствует снижению уровня тревожности детей 6-7 лет.

«Для доказательства выдвинутой гипотезы был применен Т-критерий Вилкоксона, который используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью можно определить, является ли сдвиг показателей в одну сторону более интенсивным, чем в другую.

При применении Т-критерия Вилкоксона необходимо учитывать следующие ограничения:

- минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях, – 5 человек, а наибольшее – 50, что продиктовано верхней границей имеющихся таблиц;
- необходимо исключать нулевые сдвиги из рассмотрения, а количество наблюдений  $n$  уменьшить на количество нулевых сдвигов.

Алгоритм для расчета по Т-критерию Вилкоксона:

- перечислите данные, полученные «до» и «после» исправления;
- рассчитайте разницу между данными «после» и «до», определите, что будет считаться «типичным» изменением, и сделайте соответствующие предположения;
- преобразуйте разницу в абсолютные значения и запишите их в отдельный столбец;

- оцените абсолютные значения различий, присвоив меньшему значению более низкий ранг. Проверьте совпадение полученной суммы рангов с расчетной;
- исключите нулевые сдвиги из таблицы;
- выделите ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении;
- подсчитайте сумму всех полученных рангов по формуле:  

$$T = \sum Rr$$
, где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов;
- определите критические значения  $T$  для данного  $n$ . Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , то сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности значительно преобладает» [11].

Анализ и обработка полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен показали, что уровень ситуативной тревожности после реализации коррекционной программы был значимо снижен.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении гипотезы, поставленной в начале исследования о положительном влиянии разработанной программы коррекции тревожности у детей 6-7 лет.

Исходя из результатов исследования нами были сформированы рекомендации, направленные на коррекцию состояния тревожности у детей, относящихся к старшей дошкольной возрастной группе. Необходимо придерживаться чувства такта, терпеливо и с уважением воспринимать идеи и интересы детей. Рекомендуется уделить особое внимание окружающей обстановке – как в домашних условиях, так и в образовательном учреждении.

Позитивным аспектом является создание так называемых «ситуаций успеха», в рамках которых ребенок получает возможность зафиксировать и ощутить собственные достижения, занимаясь деятельностью, которая ему нравится. Это не только повышает самооценку, но и способствует развитию инициативности.

При этом оценивать результаты следует щадящим образом, не заостряя внимание на промежуточных ошибках и неудачах. Также рекомендуется исключить из общения практику сравнения с другими детьми, подавляющую эмоциональный настрой. Для родителей, личность которых в целом характеризуется наличием склонности к тревожности, важно позаботиться о том, чтобы данная черта не передалась ребенку в процессе воспитания.

Предложенные рекомендации актуальны как для психолого-педагогической деятельности, предусматривающей взаимодействие с детьми указанной возрастной группы, так и для учителей, воспитателей дошкольных образовательных организаций и родителей.

Таким образом можно заключить, что гипотеза исследования о том, что реализация коррекционной программы с применением методов и приемов арт-терапии будет способствовать снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет подтвердилась. Цели работы достигнуты, задачи решены.

## Заключение

В процессе проведенного нами исследования была выявлена степень изученности проблемы тревожности у детей 6-7 лет. На раннем этапе развития дети в полной мере овладевают языком чувств, позволяющим выразить собственные переживания способами, принятыми в социуме. При этом сдерживание эмоциональных проявлений как навык самоконтроля формируется только к 5-6 годам, когда ребенок может осознанно управлять их выражением.

В качестве основной предпосылки, обуславливающей развитие тревожности, многие специалисты отмечают повышенный уровень чувствительности – однако далеко не все дети, характеризующиеся подобным образом, сталкиваются с рассматриваемой проблемой. Существенный фактор – выбранный родителями подход к построению общения, способный повлиять как положительным, так и отрицательным образом. Так, практика показывает, что чрезмерная опека, тотальный контроль и завышенные требования заметно повышают вероятность развития у детей тревожности.

На основании общей характеристики исследования нами были определены цель, задачи, этапы экспериментальной работы.

Исследование было организовано на базе МБДОУ ЦРР детского сада №6 (г. Гатчина). Группа детей насчитывала 20 воспитанников (мальчики и девочки) в возрасте 6-7 лет.

Интерпретация данных, полученных по итогам первичной диагностики детей, относящихся к старшей дошкольной возрастной группе, указывает на наличие в группе воспитанников, демонстрирующих средний и высокий уровень развития тревожности.

Исходя из результатов, полученных в ходе диагностического этапа, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников, участвующих в исследовании, для формирующего этапа была выбрана коррекционная программа с использованием техник арт-терапии, ориентированная на

понижение текущего уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, и реализованная в форме сказко- и игротерапии. Основная цель этапа – коррекция тревожности с помощью коррекционной программы.

В рамках контрольного этапа были использованы диагностические методики, аналогичные констатирующему этапу. Список участников ограничился детьми, участвовавшими в коррекционной программе, у которых по итогам констатирующего этапа был установлен средний и высокий уровень тревожности, свидетельствующий о наличии эмоциональных нарушений.

Результаты повторной диагностики показали заметное снижение тревожности, улучшение навыков коммуникации и поведенческого контроля, избавление от некоторых внутренних страхов, формирование умения дифференцировать собственные чувства, а также рост личностной самооценки.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод об эффективности разработанного программного комплекса с точки зрения его применения в целях коррекции уровня тревожности при работе с детьми 6-7 лет. Данные экспериментальной работы подтверждают гипотезу, выдвинутую в начале представленного исследования.

## Список используемой литературы

1. Алан Дж. Ландшафты детской души. СПб-Минск. 2017. 256 с.
2. Волковская Т. Н. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи. М. : Книголюб, 2014. 104 с.
3. Вологодина, Н. Г. Детские страхи днём и ночью. М. : Феникс, 2016. 106 с.
4. Выготский Л. С. Детская психология. Собр. Соч. М., 2014. Т.4. 336 с.
5. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М. : Ось, 2013. 192 с.
6. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси, 2016. С. 49–57.
7. Карабанова О. А. Возрастная психология. Москва : Айрис Пресс, 2005. 240 с.
8. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. М. : АСТ, 2013. 160 с.
9. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 2016. № 1. С. 131–138.
10. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука и образование. 2017. № 2. С. 39–47.
11. Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии. Пермь. 2018. 124 с.
12. Мясищев В. Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. Москва: Модэк МПСИ, 2004. 234 с.
13. Немов Р. С. Психология. М. : Владос, 2016. 461 с.
14. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М. : Сфера. 2012. 510 с.
15. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности / под ред. Т. В. Лаврентьевой. М. : Книголюб, 2016. 144 с.

16. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Воронеж, 2000. 235 с.
17. Савина Е. Н., Шанина Н. О. Тревожные дети //Дошкольное воспитание. 2016. № 4. С. 11–14.
18. Славина Н. А. Изучение детей с аффективными формами поведения // Вопросы психологии. 2015. № 5 С. 14–15.
19. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция). М. : Изд-во МГУ, 2017. 200 с.
20. Хабарова Е. Р. Тревожность и ее последствия // Ананьевские чтения. СПб. : 2013. С. 301–302.
21. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 2015. 124 с.
22. Эльконин Д. Б. Психология игры. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с.

## Приложение А

### Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной группе

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики по методике «Выбери лицо»

Имя	Баллы	Уровень
Даша	4	Средний
Варя	14	Высокий
Никита	8	Высокий
Антон	5	Средний
Кирилл	5	Средний
Витя	2	Низкий
Марьяна	2	Низкий
Жора	1	Низкий
Денис	9	Высокий
Паша	2	Низкий

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики уровня тревожности по методике «Паровозик»

Имя	Баллы	Уровень
Даша	2	Низкий
Варя	7	Средний
Никита	6	Низкий
Антон	9	Высокий
Кирилл	9	Высокий
Витя	2	Низкий
Марьяна	4	Низкий
Жора	4	Низкий
Денис	4	Низкий
Паша	4	Низкий

## Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики по методике «Шкала явной тревожности»

Имя	Стены	Уровень
Даша	3-6	Низкий
Варя	9	Высокий
Никита	3-6	Низкий
Антон	9	Высокий
Кирилл	9	Высокий
Витя	7-8	Средний
Марьяна	3-6	Низкий
Жора	3-6	Низкий
Денис	7-8	Средний
Паша	3-6	Низкий

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики по 3 методикам

Имя	«Выбери лицо»	«Паровозик»	СМАС	Общий уровень тревожности
Даша	Средний	Низкий	Низкий	Средний
Варя	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
Никита	Высокий	Низкий	Низкий	Средний
Антон	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Кирилл	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Витя	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
Марьяна	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Жора	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Денис	Высокий	Низкий	Средний	Средний
Паша	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

## Приложение Б

### Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности у детей 6-7 лет

Таблица Б.1 – Тематический план по коррекции тревожности у детей 6-7 лет

Тема	Цель	Задачи	Кол-во часов
Здравствуйте, это я	Знакомство, установление контакта, формирование позитивной атмосферы, устранение психологических барьеров коммуникации, повышение личностной самооценки у детей	Знакомство, выявление индивидуальных особенностей и интересов, страхов и тревог	1
Мое имя	Формирование ощущения единства с другими ребятами, демонстрация собственного «Я», создание атмосферы сплоченного коллектива с общими интересами, рост уверенности в себе	Сплочение группы и создание позитивного контакта для дальнейшего взаимодействия	1
Настроение	Понимание собственного состояния, снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия и сопереживания окружающим	Снижение текущей тревожности, формирование навыка эмоциональной гибкости	1
Настроение	Снижение уровня тревожного состояния, оценка собственного самочувствия, рост уверенности в себе	Формирование доверительной атмосферы и корректного принятия отношений в рамках коллектива	1
Наши страхи	Создание стимула для аффективной сферы, рост психоэмоционального тонуса, актуализация индивидуальных страхов	Анализ индивидуальных особенностей, выявление самоидентификации с последующим проецированием на личностную идентичность, развитие рефлексии и навыка спонтанного проявления эмоций, формирование условий для понимания собственного «Я»	1

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема	Цель	Задачи	Кол-во часов
Я больше не боюсь	Подавление негативных эмоций, показательное избавление от страха, снижение напряженности и тревожности, повышение чувства самоуверенности	Актуализация и осознание страха, коррекция состояния тревожности	1
Волшебный лес	Раскрытие навыка отражения собственных эмоций в художественных образах	Понимание поведенческих мотивов и развитие навыка проявления эмоций различного спектра	1