

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)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Профилактика тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством
психогимнастики

Обучающийся

С.Г. Короткова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Г.М. Клочкова

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

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы – профилактика тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

В ходе работы решаются задачи изучения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики; выявления уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет; разработки комплекса занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики; выявления динамики уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Научная новизна исследования заключается в том, что будет разработан и апробирован комплекс занятий с элементами психогимнастики по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 12 таблиц, 10 рисунков, список литературы (30 наименований), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 60 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики	8
1.1 Подходы к изучению тревожности и страхов у детей в зарубежной и отечественной психологии.....	8
1.2 Психогимнастика как средство профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет	15
Глава 2 Экспериментальная работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.....	22
2.1 Диагностика уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет.....	22
2.2 Содержание работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики	36
2.3 Оценка динамики уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет.....	46
Заключение.....	56
Список используемой литературы.....	58
Приложение А Список детей, участвующих в экспериментальной работе.....	61
Приложение Б Результаты констатирующего этапа исследования.....	62
Приложение В Результаты контрольного этапа исследования	64

Введение

Данное исследование посвящено проблеме профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в последнее время специалистами отмечается достаточно широкое распространение у детей тревожности и страхов (А.В. Захаров, А.А. Ковалевская, А.С. Спиваковская). Современная социальная ситуация характеризуется неустойчивым социально-экономическим положением, что оказывает влияние на институт семьи в целом и на развитие детей в частности. Наличие техногенных катастроф, стихийных бедствий, военных действий, кризисных ситуаций, а также их широкое обсуждение в средствах массовой информации не может не отразиться на восприятии окружающего мира детьми. Негативные социальные тенденции, возрастные и личностные особенности выступают факторами нарушения эмоциональной сферы детей, способствуют повышению ситуативной тревожности, появлению страхов.

Эмоциональное благополучие детей 6-7 лет является важным фактором гармоничного развития детей, их успешной адаптации в социум. Переживание ребенком эмоционального благополучия выступает главным условием его нормального формирования и определяется положительной оценкой окружающих. Своевременная диагностика проявлений эмоционального неблагополучия необходима, так как она позволит определить пути успешной адаптации детей, а также предупредить более тяжелые нарушения эмоционального развития.

Проблема возрастной тревожности и страхов, методов диагностики и психокоррекции отражена в исследованиях Л.С. Акопян, А.И. Захарова, К. Изарда, М.Б. Киселева, Л.А. Сундеевой, Ю.В. Щербатых. Причины и виды страхов детей изучали отечественные и зарубежные психологи (А.Л. Венгер, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни).

Одним из средств профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет является психогимнастика. Использование психогимнастики, как средства развития и формирования эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, мы находим в работах таких исследователей, как Е.А. Алябьева, Н.И. Дворская, М.И. Чистякова.

В основе этой методики лежит связь двигательной активности с психическим состоянием ребенка. Во время психогимнастики дети выполняют различные упражнения, направленные на улучшение их эмоционального состояния. Психогимнастика также дает детям инструменты для эффективного управления своими эмоциями, учит расслабляться и находить психологическое равновесие. Эти навыки играют важную роль в снижении тревожности и страхов и способствуют всестороннему психическому развитию детей.

Анализ работ исследователей по данной проблеме позволил выявить противоречие исследования: между важностью профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет и недостаточным использованием в данном процессе педагогами дошкольных образовательных организаций потенциала психогимнастики.

Данное противоречие обусловило актуальность проблемы исследования, которая заключается в определении потенциальных возможностей психогимнастики в профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Всё вышесказанное определило выбор данной темы исследования: «Профилактика тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики».

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

Объект исследования – процесс профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Предмет исследования – профилактика тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что процесс профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики будет возможен, если:

- разработан и реализован комплекс занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет;
- занятия включают методы релаксации, дыхания и визуализации;
- занятия с элементами психогимнастики представлены такими формами работы, как: игры, упражнения, элементы сказкотерапии с импровизацией, дыхательная и мимическая гимнастика.

Задачи исследования:

1. Изучить психологическую и педагогическую литературу, обосновать теоретические основы проблемы профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

2. Выявить уровень тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

3. Разработать и апробировать содержание работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

4. Выявить динамику уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Теоретическо-методологической основой исследования являются:

– исследования ученых о причинах и видах страхов детей (А.Л. Венгер, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни).

– концепция возрастных страхов А.И. Захарова;

– исследования, посвященные проблеме возрастной тревожности и страхов, методов диагностики и психокоррекции (Л.С. Акопян, А.И. Захарова, К. Изарда, М.Б. Киселева, Л.А. Сундеевой, Ю.В. Щербатых);

– исследования, посвященные изучению психогимнастики (Е.А. Алябьева, Н.И. Дворская, Д.Б. Корнилова, М.И. Чистякова, С.А. Хазова).

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: беседа, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработан комплекс занятий с элементами психогимнастики по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении психологической и педагогической литературы, обосновании теоретических основ проблемы профилактики тревожности и страхов детей 6-7 лет посредством психогимнастики.

Практическая значимость исследования состоит в том, что получены экспериментальные данные по проблеме тревожности и страхов у детей 6-7 лет, разработан комплекс занятий с элементами психогимнастики по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет. Эффективность комплекса занятий доказана экспериментально.

Опытно-экспериментальная работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики проводилась на базе МБОУ «Ривзаводская СОШ» дошкольное образование. В эксперименте принимало участие 20 детей 6-7 лет.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 12 таблиц, 10 рисунков, список литературы (30 наименований), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 60 страницах.

Глава 1 Теоретические основы проблемы профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики

1.1 Подходы к изучению тревожности и страхов у детей в зарубежной и отечественной психологии

В современной психологии признано, что определенная степень тревожности обычно присуща каждому человеку. Эта тревожность важна для адаптации индивида к внешним объективным и субъективным опасностям. В то же время повышенная тревожность является устойчивым образованием, которое считается признаком неполноценности в развитии личности и может дестабилизировать оптимальную жизнедеятельность [25, с. 96].

В зарубежной психологии многие психологи работают над проблемой тревожности. С позиции Дж. Салливана феномен тревожности многогранен и считается как основной природой личности индивида, так и движущей силой его развития. По мнению психологов, «тревожность возникает из-за контакта с неблагоприятной социальной средой в детстве и существует на протяжении всей жизни человека. Определяющей силой поведения индивида и центральной потребностью является желание избавиться от чувства тревоги» [27, с. 410].

В настоящее время принято различать ситуационную тревогу и личностную тревожность (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин [3] и другие). «Ситуационная тревога обычно понимается как относительно длительное негативное эмоциональное состояние, связанное с изменениями нервно-психической активности» [4, с. 86]. По словам Ю.Л. Ханина, «личностная тревожность – это конституциональная особенность, отражающая предрасположенность объекта тревоги и предполагающая склонность воспринимать широкий спектр событий как угрожающие» [4, с. 87].

Ситуационная тревожность, как психическое состояние, представлена физиологическими (покраснение лица, учащенное сердцебиение), поведенческими (удары ногами по полу) и эмоциональными (тревога, напряжение, страх, депрессия) симптомами.

Таким образом, понятие страха тесно связано с тревогой, и их следует различать. «Страх – это эмоция, содержащаяся в классификации базовых эмоций К. Изарда» [13, с. 152]. Обычно страх считается негативным эмоциональным состоянием, которое указывает на опасность и предупреждает об угрозах, которые могут исходить от объективных и субъективных причин.

В работе Д. Айке страх рассматривается как неприятное эмоциональное переживание, когда человек в той или иной степени сознает, что ему угрожает опасность. Основными проявлениями страха выступают: внутреннее напряжение в организме – в области желудка, сердца, в шее, голове; головокружение, дрожь в конечностях, потоотделение, учащенное сердцебиение, возбужденное дыхание. Чем сильнее выражен страх, тем большее напряжение ощущает индивид. Ярко выраженный страх может негативно отразиться на мышлении. Так, страх – это психосоматический процесс, то есть он одновременно проявляется в телесных процессах и душевном переживании [2, с. 54].

В ряде работ страх рассматривается в контексте эмоциональных состояний, который связан с защитной реакцией избегания опасности (А. Маслоу, Г. Ланге, У. Джемс и другие).

Е.А. Юматов, анализируя теорию П.К. Анохина, отмечает, что в его работах страх рассматривается как отрицательная эмоция, сопровождающая мотивацию, мобилизующая усилия субъекта на удовлетворение возникшей потребности. Эта эмоция создает субъективную заинтересованность в достижении необходимого результата и связанного с ним удовлетворения потребности [30, с. 57].

С точки зрения теории эмоций П.В. Симонова, страх возникает в результате недостаточности информации, которая необходима для достижения цели. Страх развивается при невозможности избежать нежелательного воздействия. Эта эмоция затрудняет выработку конкретного плана действий на основании всех возможных способов достижения цели, извлеченных из памяти на стадии афферентного синтеза. При возникновении эмоционального напряжения происходит учащение сердцебиения, повышения давления, выброс гормонов [28, с. 140].

В рамках когнитивных теорий эмоция страха рассматривается в тесной связи с когнитивной оценкой ситуации. В теории Р. Лазарус признается, что эмоция страха возникает в результате оценивания конкретной ситуации. При этом, оценивание ситуации предполагает установления соотношения между требованиями ситуации и имеющимися возможностями ее преодолеть. Результатом данного процесса выступает оценка события как несущего угрозу, потерю или вызова. Психолог отмечал, что «первичная оценка может быть трех видов. Благоприятная: предвосхищаемый исход события воспринимается как благополучный; незначимая: происходящее не несет угрозы благополучию, но и не связано с положительными последствиями (ничего значимого не происходит); стрессовая, которая может быть связана с потерей, угрозой или вызовом» [19, с. 48].

Так, С. Шехтер полагал, что эмоция страха возникает в результате сочетания когнитивной оценки и физиологического возбуждения. Если индивид оценивает ситуации как угрожающую, то физиологическое возбуждение, вызванной данной ситуацией, переходит в страх [30, с. 314].

Существует тесная и неразрывная связь между терминами «тревога» и «страх». Поэтому ранее С. Кьеркегор, «различал реакции на определенные страхи с определенными объектами и необъяснимое неопределенное стремление к страху, использовал термин «страх» для обозначения характеристик, как самого страха, так и различных симптомов тревоги» [26, с. 37].

«В настоящее время страх рассматривается как реакция на конкретную, уместную, реальную опасность, а тревога – как переживание неопределенной, объективной и часто преувеличенной угрозы в значительной степени воображаемого характера» [6]. Эта позиция стала общепринятой. В частности, Ф. Перлз говорит: «Страх вызывается опасными объектами в окружающей среде, и вы должны что-то делать или избегать этого. Тревога – это внутреннее переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам» [23, с. 78]. Данное мнение подкрепляется позициями психоаналитиков З. Фрейда и К. Хорни.

«Согласно З. Фрейду, целью страха является тревога, предупреждение индивиду о неминуемой угрозе, которую необходимо воспринять или избежать» [29, с. 189]. Из-за тревоги человек реагирует на угрожающую ситуацию адаптивным образом. При страхе внимание индивида направлено на объект, а тревога относится к состоянию индивида, игнорирующего объект.

К. Хорни понимал страх как реакцию, пропорциональную текущей опасности, а тревогу – как обычно невозможную реакцию на воображаемую опасность. Автор считает, что «страх и тревога являются адекватной реакцией на воображаемую опасность. Но когда есть страх, опасность очевидна и объективна, а когда есть тревога, она скрыта и субъективна. Интенсивность тревоги пропорциональна содержанию значения, которое данная ситуация имеет для конкретного человека» [30, с. 68].

Эту позицию поддерживают и отечественные авторы. В.В. Суворова утверждает, что тревога, в отличие от страха, может зависеть не от объективных, а от субъективных факторов, которые важны в контексте индивидуальных переживаний [24].

С одной стороны, страх – это физическая угроза, своего рода опасность, которая может негативно повлиять на организм, а тревога – это психологическая реакция, оказывающая разрушительное воздействие на

личностные характеристики человека (Н.В. Имедадзе). Тревога – это реакция на возможную ситуацию фрустрации социальных потребностей [15, с. 57].

Современный взгляд на взаимосвязь между тревогой и страхом показан в работах А.В. Орлова. По мнению автора, страх – это результат объективации тревоги под влиянием реальных, воображаемых или инспирированных опасностей, угроз биологическим или социальным существам [21, с. 6].

Многие современные ученые придерживаются 3-й позиции в рамках проблемы соотношения тревоги и страха. Здесь страх рассматривается как его эмоциональное проявление, в контексте тревожности. «Экспериментально доказано, что разница между тревогой и страхом зависит от ряда психологических параметров и физиологических показателей (Р.Б. Кэттел)» [22].

В работах К. Изарда, С. Томкинса страх рассматривается как эмоция, в то время как тревога обычно рассматривается как более сложное эмоциональное явление, формирующееся в сочетании с другими лежащими в основе эмоциями. Согласно концепции дифференциальных эмоций К. Изарда, тревога включает взаимодействие страха с доминирующей эмоцией страха, особенно со страданием, гневом, виной, стыдом и интересом [13, с. 333].

«Рассматривая взаимосвязь между страхом и тревожностью, А.И. Захаров отмечает, что оба эти явления имеют общую эмоциональную составляющую в виде чувств возбуждения и тревоги. И страх, и тревога отражают недостаточное осознание угрозы или чувства безопасности. Но если страх носит только негативный характер, то тревога может проявляться в виде приятного возбуждения, будоражащих ожиданий» [12, с. 72].

«В исследовании А.И. Захарова высказывается идея о том, что страх – это эмоциональное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для благополучия индивида. Страх – это средство

распознавания окружающей реальности, ведущее к более критическому и избирательному отношению. Таким образом, страх может играть определенную социальную или воспитательную роль в процессе формирования личности» [12, с. 74]. Считается, что у детей в любом возрасте есть определенные страхи.

«Ф.Б. Березин ввел термин «явление тревожного ряда». Этим термином о указывал на эмоциональное состояние, которое, при повышении состояния тревоги естественным образом сменяют друг друга. Это позволяет провести различие между страхом как реакцией на конкретную, объективную и понятную угрозу, возникающую при повышенной тревожности, и показать реакцию на иррациональный страх, реагирующий на конкретизацию или конкретное проявление неясной опасности. В то же время они указывают, что объект, с которым ассоциируется страх, не обязательно отражает реальную причину или угрозу тревоги. В связи с этим считается, что тревога и страх представляют разные уровни тревожных явлений, при которых тревога предшествует иррациональному страху» [14, с. 67].

В литературе широко известны различные типы возрастных страхов: невротические, социальные и экзистенциальные.

По словам Ю.В. Щербатых, «классификация страхов выглядит следующим образом: страх природы (атмосферные явления, астрономические феномены, вулканы и землетрясения, животные); социальный страх (ответственность, страх испытаний; страх темноты, страх перед собственными мыслями и поступками), страх будущего; понятный и неосознанный страх; страх смерти; детский страх: одиночества, незнакомых людей, определенных угроз извне, сказочных образов, врачей, резких звуков, «социально заимствованного» страха и так далее» [29, с. 38].

Н.В. Ионова и В.А. Горбунова считают, что «причинами приобретенного страха являются определенные травмирующие события, произошедшие у ребенка, страх перед негативными сказочными

персонажами, результат преднамеренного запугивания, информация из средств массовой информации» [16].

«По мнению А.Д. Битнера, у дошкольников достаточно причин для страха, и важно создать угрожающий стимул, вызывающий неадекватную эмоциональную реакцию ребенка. По наблюдениям исследователей, дошкольники, которые видят агрессивные реакции, говорят, что они обычно подвержены страху, хотя и не знают, как отстоять свое мнение и обезопасить себя от преступных посягательств.

Особенности страха у детей старшего дошкольного возраста и причины их возникновения – сложные явления, но ученые выделяют 2 основных типа страха: приобретенный (навязанный) и возрастной. Возрастные страхи присущи всем детям, поэтому, если не акцентировать свое внимание, они будут появляться и исчезать. Другая категория возникает под влиянием определенных причин, обстоятельств и так далее, и такие страхи детей не исчезают естественным образом и требуют корректирующих действий со стороны педагогов и психологов» [5].

Таким образом, тревожность представляет собой состояние беспокойства, волнения и дискомфорта, вызванного предчувствием будущей опасности и ожиданием неудачи. В отличие от страха, который представляет собой реакцию на определенную и объективную опасность, понятие тревожности говорит о переживании неопределенной и диффузной угрозы для личности. Страх представляет собой одно из эмоциональных проявлений тревожности, которая является более сложным образованием. И тревожность, и страх имеют общий эмоциональный компонент, представленный чувством волнения и беспокойства, которое выступает признаком восприятия некоторой угрозы для личности.

1.2 Психогимнастика как средство профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет

Страхи у детей дошкольного возраста – достаточно популярное негативное состояние в воспитании детей. Детские страхи очень разные. Для одних детей – характерны жуткие сны, дошкольник просыпается в слезах, маму зовет, хочет, чтобы папа с мамой забрали спать к себе. Другие не хотят оставаться в комнате одни, особенно при выключенном свете, боятся подниматься по лестнице в отсутствие отца и матери. Бывает, что появляется страх за отца и мать, дети переживают, что с их матерью или отцом случится что-то плохое, или, что они забудут и не заберут их из сада [1].

Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в виде «беспокойства, нервозности, недоверия к окружающим, неуверенности в себе. Основными условиями профилактики и снижения тревожности являются способность учителей сопереживать, любить детей, верить в их естественный потенциал развития, вселять надежду и успех, проводить занятия (игровые, познавательные, практические, визуальные исследования) и так далее. Любовь матери к ребенку дает ребенку уверенность в том, что его понимают, принимают и признают как личность, а это ключ к здоровому самочувствию и развитию. Любовь является катализатором чувствительности, сердечности и человечности учащихся. Игнорирование переживаний ребенка, вмешательство в пространство, которое вызывает у ребенка мотивацию, нарушает его психическое равновесие» [17, с. 53].

Некоторые дети не желают справляться с преградами, убегают от надвигающегося пса, никак не остаются одни, не ходят к доктору и всему виной – боязнь, страх. Представление угрозы, ее понимание формируется в ходе актуального опыта и межличностных взаимоотношений, когда некоторые нейтральные раздражители постепенно начинают становиться опасными. В таких ситуациях уже говорят о наличии травмирующего фактора. Но наибольшее влияние имеют страхи, возникающие под

воздействием внушения. Основным источником таких страхов являются взрослые, которые окружают детей. Они бессознательно передают детям свои опасения, акцентируя внимание на возможных угрозах и описывая их яркими и эмоциональными выражениями.

К основным страхам ребенка дошкольного возраста может относиться страх смерти отца с матерью. У детей, при этом, отмечается нарушение сна, медлительность, излишняя динамичность, что в результате приводит к ухудшению успеваемости, недовольству педагога, что только лишь ухудшает обстановку и способно послужить причиной к формированию боязни.

Страх «быть никак не тем, кем надо». Это единственный из преобладающих опасений в дошкольном году – боязнь являться не тем, о ком хорошо сообщают, откликаются, кого предпочитают. Данная боязнь несоответствия общественным условиям близкого общества (учреждения дошкольного образования, ровесников, семьи). Эта боязнь способна выражаться в виде страха совершить что-нибудь никак не таким образом, как необходимо.

Страх разлуки. Подавленное состояние боязни появляется при настоящей либо вымышленной опасности разлуки, а также разлуки детей с важными людьми. Такого рода боязнь установлена рассматриваться болезненным в вариантах его излишней насыщенности и продолжительности, а кроме того, если он причиняет вред качеству жизнедеятельности детей.

Страх принятия решений. «Его кроме того именуют боязнью ответственности. Больше в целом он попадает у детей, каких воспитывают в жестких либо ведь в робких семьях. В данных вариантах боязнь выражается в том, что ребенка ставят в смятение в том числе и простые условия принятия решения» [11, с. 30].

«Исследователи В. Гудонис Ю.А. Кочетова указывают на появление новых, ранее не свойственных возрастным нормам, страхов у современных детей старшего дошкольного возраста. К ним относятся «социальные

страхи»: страх наказания, страх не соответствовать требованиям родителей, страх опоздания, быть отвергнутым сверстниками, а также страх нападения, войны. Ситуация в мире за последние два года увеличила количество социальных страхов: боязнь заболеть, заразиться коронавирусом, боязнь большого скопления людей и так далее» [8, с. 21].

Психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности и страхов у детей в возрасте 6-7 лет. «Эта методика базируется на использовании физических упражнений в сочетании с психологическими техниками для укрепления эмоционального благополучия ребенка» [21, с. 22].

Психогимнастика – это «специальные занятия (зарисовки, упражнения, игры), направленные на развитие и координацию когнитивных и эмоциональных аспектов ребенка. Психогимнастика, один как из методов, была создана в 1979 году Г. Юновой. Она представляет собой модификацию методики групповой психотерапии, известной как «Психодрама» Дж. Морено. Он также организовал игровую психотерапию» [27].

Занятия Г. Юновой включают «ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Они состоят из 3 этапов:

1 этап – снятие стресса достигается с помощью различных вариантов бега и ходьбы, имеющих социальные последствия (например, выбор партнера);

2 этап – пантомимика (например, поведение, когда вор лезет в окно, страх испачкаться);

3 этап – для закрепления чувства принадлежности к группе используются различные игры и танцы.

Психофизиология учит детей справляться с жизненными трудностями. Детям необходимо понимать взаимосвязь мыслей, чувств и действий и осознавать, что эмоциональные проблемы вызваны не только ситуациями, но и ложным восприятием» [7].

В процессе рационального эмоционального воспитания дети изучают различные эмоции, умение ими управлять.

Таким образом, «психогимнастика примыкает к психологическим, педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является поддержание психического здоровья и профилактика эмоциональных расстройств у детей. На занятиях психологической гимнастикой дети изучают азбуку, которая выражает эмоции, то есть выразительные движения. Основная цель – преодолеть коммуникативные барьеры, развить лучшее понимание себя и других, снять психическое напряжение и создать возможности для самовыражения. Психогимнастика примыкает к психологическим, педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является поддержание психического здоровья и профилактика эмоциональных расстройств у детей» [10].

Основные «преимущества психогимнастики:

- упражнения игрового характера (в зависимости от основной деятельности дошкольника);
- поддержание эмоционального благополучия ребенка;
- использование воображения;
- умение работать в групповом формате.

Цели психогимнастики:

- зависимость от естественных механизмов в развитии ребенка;
- преодоление коммуникативных барьеров и понимание себя и других людей;
- снятие психического напряжения и поддержание эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможностей для самовыражения;
- развитие эмоционального языка (называние эмоций способствует эмоциональному самосознанию ребенка)» [9, с. 1148].

Педагогическая аксиома заключается в том, что эмоции и умопомрачения передаются не методами и техниками, а людьми. В

современных условиях необходимо подчеркивать качества преподавателя, которые имеют профессиональное значение, например, управлять эмоциональным состоянием (между ним самим и воспитанником).

Исследователи отмечают, что воспитателям дошкольных учреждений необходимо решить следующие «задачи в отношении развития эмоциональной сферы детей:

- направлять их внимание на эмоциональные переживания, которые они испытывают;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их природу (приятные, неприятные, беспокойные, удивительные, пугающие);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или проявлять эмоции по заданному шаблону;
- улавливать, понимать и различать оптимальные эмоциональные состояния;
- сопереживать (то есть занять позицию партнера по общению, полностью сопереживать и чувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать соответствующими эмоциями (то есть, в зависимости от эмоционального состояния друга, проявлять такие эмоции, которые приносят удовлетворение участникам общения)» [3, с. 46].

Ученые считают, что демонстрируемые нами в повседневной жизни способы поведения, не всегда являются достаточными и продуктивными для детей, потому что мы не «без недостатков». Очень важно, чтобы живое эмоциональное состояние ребенка осуществлялось через духовную связь детей и взрослых.

«Особенности психогимнастики применимы не только к взрослым, но и к детям. Дети играют, веселятся, проявляют интерес, познают окружающий мир, в то же время, решая сложную задачу управления собой и своими эмоциями. Участие ребенка в упражнениях должно быть добровольным.

Необходимо попытаться привлечь их к себе, вызвать интерес и соблазнить, но заставить их нельзя» [18, с. 73].

Группа упражнений по психогимнастике направлена на развитие следующего: движения, эмоций, общения, поведения.

Еще одно важное условие, которое ведет к нормальному развитию и эмоциональному здоровью ребенка, это использование в психогимнастике коммуникативных отношений между ребенком и его сверстниками. Проблемы в отношениях могут быть трудными для вербального общения, особенно в результате подавления физических нагрузок.

На занятиях психологической гимнастикой используются в основном речевые средства, но детям рекомендуется выражать свои эмоции словами. «Психология помогает ребенку легче общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. Это развивает положительные черты личности (уверенность, честность, смелость, доброта и так далее) и уменьшает симптомы со стороны нервной системы (страх, различные виды боязни, беспокойство)» [20].

В ходе психогимнастики дети учатся осознанному дыханию, что способствует релаксации и снижению уровня тревожности. Разнообразные движения и упражнения помогают им освоить свое тело, повышая уровень самосознания и самооценки.

Через игровые формы дети могут выражать свои эмоции, что способствует разрядке негативных чувств и снижению страхов. Психогимнастика также способствует развитию концентрации внимания и улучшению психомоторных навыков.

Важным элементом этого подхода является создание позитивной атмосферы, где дети могут чувствовать себя комфортно и безопасно. Практика регулярных сессий психогимнастики может способствовать укреплению психического здоровья детей и снижению вероятности развития тревожности и страхов [29].

Таким образом, психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности и страхов у детей в возрасте 6-7 лет. Этот метод объединяет физические упражнения с психологическими техниками, помогая детям освоить осознанное дыхание, улучшить самосознание и самооценку. Через игровые формы дети выражают эмоции, что способствует разрядке негативных чувств. Психогимнастика также развивает концентрацию внимания и психомоторные навыки. Важным аспектом является создание позитивной атмосферы, способствующей комфорту и безопасности.

Теоретический анализ данной проблемы позволяет сделать следующие выводы. Тревожность представляет собой состояние беспокойства, волнения и дискомфорта, вызванного предчувствием будущей опасности и ожиданием неудачи. В отличие от страха, который представляет собой реакцию на определенную и объективную опасность, понятие тревожности говорит о переживании неопределенной и диффузной угрозы для личности. Страх представляет собой одно из эмоциональных проявлений тревожности, которая является более сложным образованием. И тревожность, и страх имеют общий эмоциональный компонент, представленный чувством волнения и беспокойства, которое выступает признаком восприятия некоторой угрозы для личности.

Психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности и страхов у детей в возрасте 6-7 лет. Этот метод объединяет физические упражнения с психологическими техниками, помогая детям освоить осознанное дыхание, улучшить самосознание и самооценку. Через игровые формы дети выражают эмоции, что способствует разрядке негативных чувств. Психогимнастика также развивает концентрацию внимания и психомоторные навыки. Важным аспектом является создание позитивной атмосферы, способствующей комфорту и безопасности.

Глава 2 Экспериментальная работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики

2.1 Диагностика уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет

Цель исследования: диагностика уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Для проведения педагогического эксперимента были выбраны 20 детей 6-7 лет, которые в дальнейшем были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Каждая группа состоит из 10 детей. Дети, входящие в обе группы, имеют сходные характеристики по возрасту, уровню образования, семейному статусу и так далее. Список участников эксперимента представлен в приложении А, таблица А.1.

Исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий, контрольный.

Констатирующий этап. На этом этапе проводился обзор текущего уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет. Целью этапа является определение уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет. Для этого были подобраны методики, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего этапа исследования

Показатель	Методика
Понимание детьми смысла событий, определение особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего	Опросник «Подверженность ребенка страхам» (автор: А.И. Захаров)
Проявление тревожности в типичных для ребенка жизненных ситуациях	Тест детской тревожности (авторы: Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
Способность к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации	Опросник по выявлению тревожности (авторы: Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко)
Эмоциональные проявления ребенка на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи	Методика «Восьмицветовой тест» (автор: М. Люшер)

Обработка результатов исследования по каждой методике производилась по балльной системе: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, – 3 балла – высокий уровень.

Методики подбирались в соответствии с целью исследований, с учетом оценки их валидности и надежности, доступности методики для испытуемых, возможностей количественной и качественной обработки полученных результатов.

Рассмотрим методики подробнее.

Опросник А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам».

Цель: изучить понимание детьми смысла событий, определение особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего.

Данный опросник состоит из вопроса «Ты боишься или не боишься...?» и к нему прилагаются варианты ответов. Ребенку необходимо ответить, насколько он боится или не боится конкретного явления.

В конце исследования подсчитывается количество страхов у конкретного ребенка, если их меньше 9, то можно говорить о низком уровне развития страхов у ребенка, если от 9 до 15, то это нормативный уровень развития страхов, при показателе выше 15 можно говорить о высоком уровне наличия страхов у ребенка.

Для определения уровня выраженности страха у детей дошкольного возраста мы воспользовались трехбалльной шкалой:

«1 балл – для ребенка не характерно искаженное понимание смысла события. Ребенок не воспринимает нейтральную информацию как опасную, не переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, не переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести. Количество страхов (фишек в коробочках) меньше возрастной нормы.

2 балла – для ребенка характерно в целом адекватное для его возраста понимание смысла событий и верная интерпретация происходящего. Количество страхов соответствует возрасту.

3 балла – для ребенка характерно искаженное понимание смысла событий. Ребенок часто воспринимает нейтральную информацию как опасную, переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести. Количество страхов больше возрастной нормы» [8].

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

Цель: оценка проявления тревожности в типичных для ребенка жизненных ситуациях.

Стимульный материал методики представлен рисунками для мальчиков и для девочек, где изображены различные ситуации с детьми. В ходе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности. Показав ребенку рисунок, психолог задает вопрос и дает инструкцию-разъяснение определенного содержания.

Критерии оценки: Индекс тревожности (ИТ) детей в возрасте от 3,5 лет до 7 лет означает: высокий (ИТ > 50 %); средний (ИТ от 20 % до 50 %); низкий уровень (ИТ от 0 % до 20 %).

Для определения уровня тревожности у детей дошкольного возраста мы воспользовались трехбалльной шкалой:

- 1 балл: ребенок относится к данной ситуации спокойно и уверенно; не проявляет признаков тревожности или беспокойства;
- 2 балла: ребенок может проявлять некоторую степень беспокойства или нервозности в данной ситуации, но эти проявления не слишком выражены;
- 3 балла: ребенок испытывает выраженную тревогу, страх или беспокойство в данной ситуации, что может проявляться в виде панических реакций, сильного стресса или негативных эмоциональных проявлений.

Опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

Цель: изучение способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации.

Опросник содержит 20 утверждений, касающихся поведения в группе сверстников. Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов; средняя – 7-14 баллов; низкая – 1-6 баллов.

Для определения уровня тревожности у детей дошкольного возраста мы воспользовались трехбалльной шкалой:

- 1 балл: ребенок проявляет спокойствие и уверенность в себе в психотравмирующих ситуациях; он может эффективно действовать и поддерживать контакт с окружающими людьми, не испытывая при этом сильного беспокойства или тревоги;
- 2 балла: ребенок может испытывать определенную степень беспокойства или тревоги в психотравмирующих ситуациях, но эта тревожность не слишком выражена; он может иметь затруднения в установлении межличностного контакта или в принятии решений, но в целом способен к действию;
- 3 балла: ребенок испытывает сильное беспокойство, тревогу или страх в психотравмирующих ситуациях; он может быть неспособен к действию или установлению межличностного взаимодействия из-за интенсивных эмоциональных реакций на стресс.

Методика «Восьмицветовой тест» (автор: М. Люшер).

Цель: изучение эмоциональных проявлений ребенка на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи.

В ходе тестирования ребенок располагает цвета по степени их приятности для него. Экспериментатор подсчитывает общее отклонение от аутогенной нормы «СО», сравнивая порядок мест, которые занимают цвета в выборе ребенка, с их нормативным расположением. Сначала вычисляется разница между реально занимаемым местом и нормативным положением

цвета, затем эти разности суммируются. Значение «СО» отражает устойчивый эмоциональный фон, то есть преобладающее настроение. Он имеет три уровня выраженности: доминирование отрицательных эмоций, эмоциональное состояние в норме, доминирование положительных эмоций.

Для определения уровня эмоциональных проявлений у детей дошкольного возраста на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи, мы воспользовались трехбалльной шкалой:

- 1 балл (ребенок реагирует на данный стимул спокойно и без выраженных эмоциональных проявлений; он может быть заинтересован или равнодушен к данной ситуации, не проявляя при этом признаков тревожности или страха);
- 2 балла (ребенок может испытывать некоторую степень беспокойства или нервозности в ответ на данный стимул; его эмоциональные проявления могут быть умеренными, но они не являются слишком интенсивными или доминирующими);
- 3 балла (ребенок испытывает выраженные эмоциональные реакции на данный стимул, такие как сильный страх, тревога или паника; его эмоциональные проявления могут быть яркими и интенсивными, и он может испытывать затруднения, справляясь с данной ситуацией).

Количественные результаты уровня понимания смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего, полученные детьми контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты уровня понимания смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего, на констатирующем этапе

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)
Контрольная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)

Процентное соотношение уровней понимания детьми смысла событий, особенностей интерпретации причин и последствий происходящего на констатирующем этапе, представлено на рисунке 1.

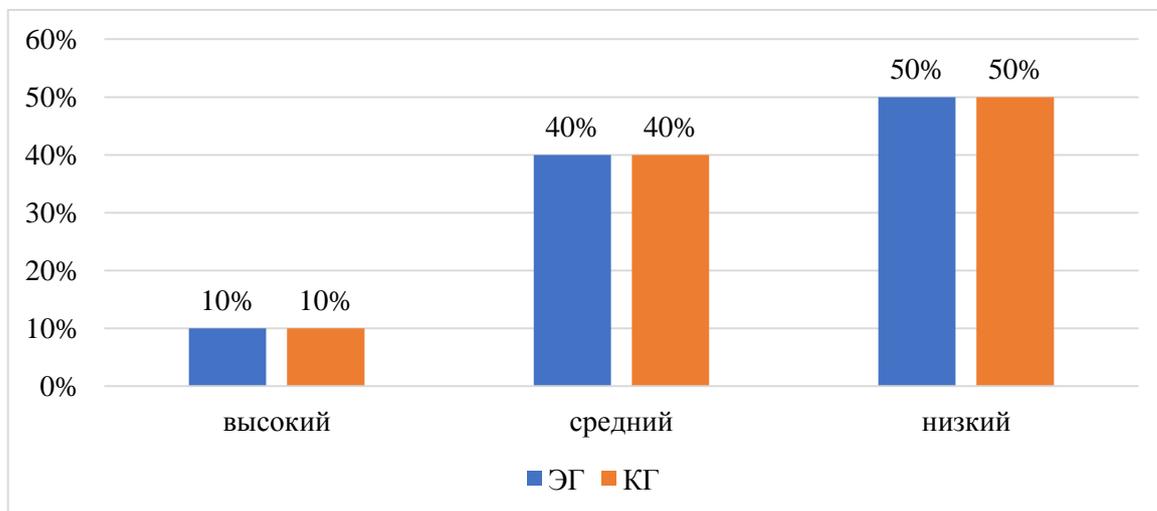


Рисунок 1 – Процентное соотношение уровней понимания детьми смысла событий, особенностей интерпретации причин и последствий происходящего на констатирующем этапе, %

Данные, представленные на рисунке 1, указывают нам на то, что для 1 (10 %) ребенка экспериментальной группы (Дарина Е.) и 1 (10 %) ребенка контрольной группы (Нина Г.) характерен высокий уровень «понимания смысла событий, определения особенностей интерпретации причин и последствий происходящего. Это можно объяснить тем, что для данных детей, не характерно искаженное понимание смысла события. Дети не воспринимают нейтральную информацию как опасную, не переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, не переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести» [8].

Для 4 (40 %) детей экспериментальной группы (Вика Н., Лена З., Эдуард К. и Елизавета Г.) и 4 (40 %) детей контрольной группы (Даниил Д., Денис Н., Алина М., Богдан М.) характерным является умеренный или средний уровень понимания детьми 6-7 лет смысла событий, определение особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего.

Наличие у детей от 9 до 15 неярко выраженных страхов можно объяснить тем, что у детей данного возраста развивается воображение и познавательные интересы. Именно неизвестные вещи способствуют тому, что у ребенка формируются определенные страхи, также познавательный интерес способствует развитию определенного страха.

Для 5 (50 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц., Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 5 (50 %) детей контрольной группы (Кристина К., Ангелина Ж., Антон Л., Анастасия К., Даниил Р.) характерным является низкий уровень, примерно больше 15 выраженных страхов. «Ребенок часто воспринимает нейтральную информацию как опасную, переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести. Количество страхов больше возрастной нормы» [8].

Таким образом, для детей экспериментальной и контрольной групп характерным является «низкий уровень понимания детьми 6-7 лет смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего» [8].

При изучении уровня проявления тревожности в типичных для ребенка 6-7 лет жизненных ситуациях, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты по диагностическому заданию 2

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	1 (10 %)	3 (30 %)	6 (60 %)
Контрольная группа	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)

Процентное соотношение уровней проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях на констатирующем этапе, представлено на рисунке 2.

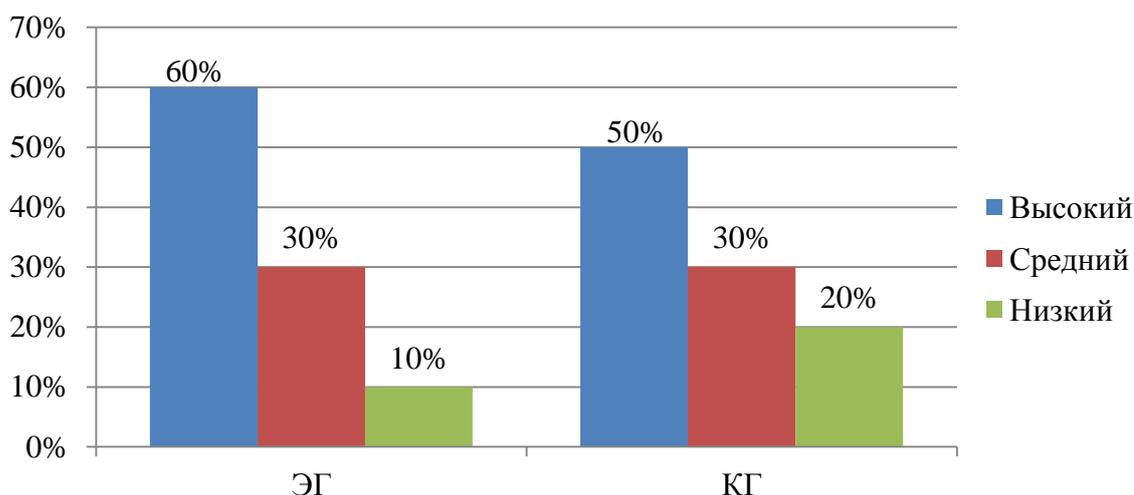


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях на констатирующем этапе, %

Из рисунка 2 видно, что высокий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 6 (60 %) детей экспериментальной группы (Эдуард К., Кира Е., Дарина Г., Анна Ц., Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 5 (50 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Антон Л., Анастасия К., Кристина К. и Даниил Р.). Они часто испытывают выраженную тревогу, страх или беспокойство в данной ситуации. Это может проявляться в виде панических реакций, сильного стресса или негативных эмоциональных проявлений.

Средний уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 3 (30 %) детей экспериментальной группы (Вика Н., Лена З. и Елизавета Г.) и 3 (30 %) детей контрольной группы (Даниил Д., Денис Н. и Богдан М.). Они могут проявлять некоторую степень беспокойства или нервозности в данной ситуации, но эти проявления не слишком выражены.

Низкий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 1 (10 %) ребенок экспериментальной группы (Дарина Е.) и 2 (20 %) детей контрольной группы (Нина Г., Алина М.). Эти дети относятся к ситуации спокойно и уверенно. Он не проявляет признаков тревожности или беспокойства.

Таким образом, для большей части детей контрольной группы и экспериментальной группы характерен высокий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях – они часто испытывают: эмоциональный дискомфорт, высокое психическое напряжение, постоянное беспокойство, чрезмерную нервозность в определенных ситуациях.

При изучении уровня способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у детей, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты по диагностическому заданию 3

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	7 (70 %)	3 (30 %)	0 (0 %)
Контрольная группа	6 (60 %)	4 (40 %)	0 (0 %)

Процентное соотношение уровней способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у детей на констатирующем этапе, представлено на рисунке 3.

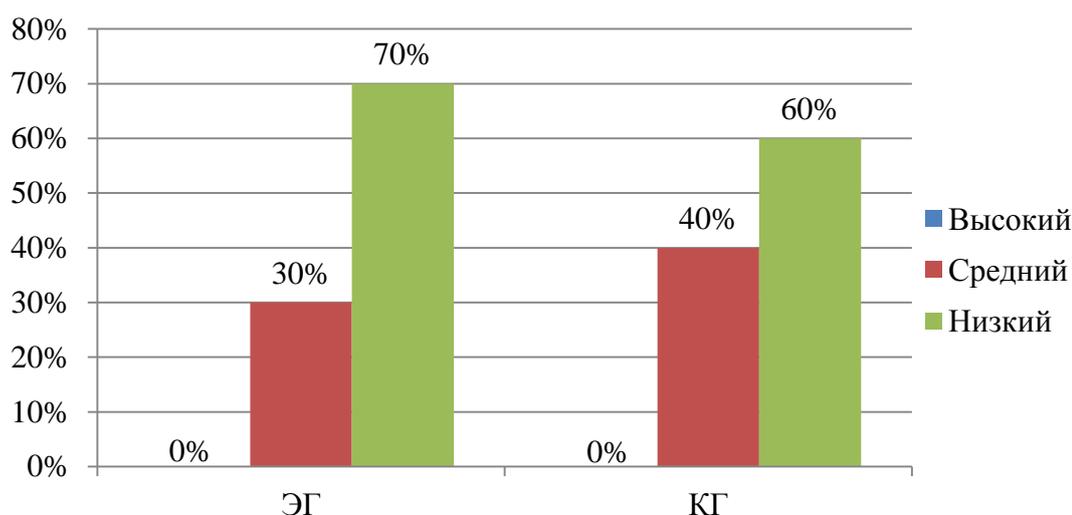


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровней способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации на констатирующем этапе, %

Результаты, представленные на рисунке 3, демонстрируют, что в экспериментальной группе наблюдается низкий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у 7 (70 %) детей (Лена З., Эдуард К., Кира Е., Дарина Г., Анна Ц., Дмитрий Л. и Богдан Ж.), в контрольной группе у 6 (60 %) детей (Кристина К., Даниил Д., Денис Н., Антон Л., Даниил Р. и Ангелина Ж.). Эти дети испытывают сильное беспокойство, тревогу или страх в психотравмирующих ситуациях.

Отмечено также, что в экспериментальной группе у 3 (30 %) детей (Дарина Е., Вика Н. и Елизавета Г.) наблюдается средний уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации, в то время как в контрольной группе этот показатель выше и выявлен у 4 (40 %) детей (Богдан М., Нина Г., Алина М. и Анастасия К.). Это свидетельствует о том, что дети могут испытывать определенную степень беспокойства или тревоги в психотравмирующих ситуациях, но эта тревожность не слишком выражена. Он может иметь затруднения в установлении межличностного контакта или в принятии решений, но в целом способен к действию.

Следует отметить, что высокий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации не выявлен ни в контрольной, ни в экспериментальной группах.

При изучении уровня эмоциональных проявлений детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты по диагностическому заданию 4

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)
Контрольная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)

Процентное соотношение уровней эмоциональных проявлений детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи на констатирующем этапе, представлено на рисунке 4.

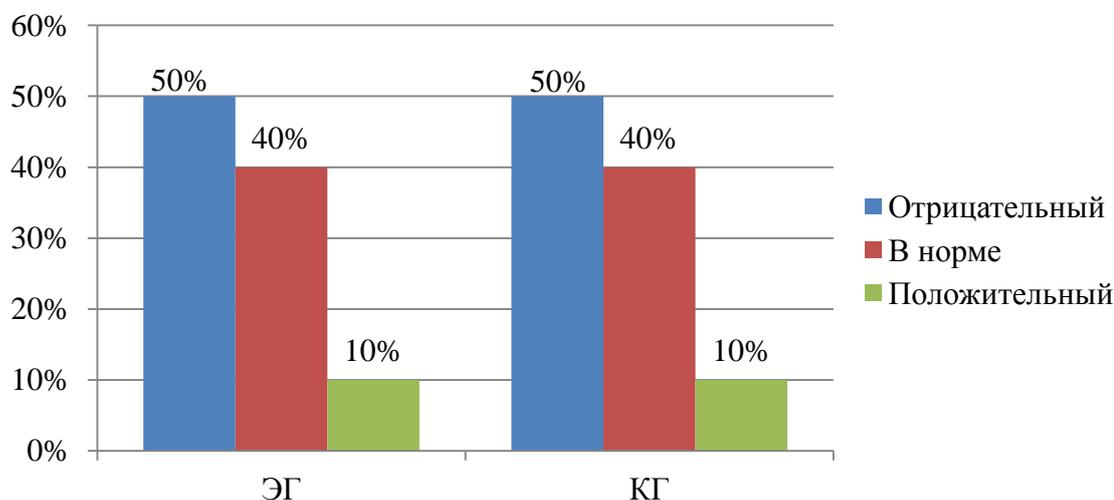


Рисунок 4 – Процентное соотношение уровней эмоциональных проявлений детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи на констатирующем этапе, %

Согласно анализу данных на рисунке 4, у 5 (50 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц., Дмитрий Л., Богдан Ж.) и у 5 (50 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Алина М., Анастасия К., Денис Н. и Даниил Р.) наблюдаются отрицательные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи. Для этих детей характерны выраженные эмоциональные реакции на данный стимул, такие как сильный страх, тревога или паника. Их эмоциональные проявления могут быть яркими и интенсивными, и они могут испытывать затруднения, справляясь с данной ситуацией.

4 (40 %) детей в экспериментальной группе (Вика Н., Лена З., Эдуард К. и Елизавета Г.) и 4 (40 %) детей в контрольной группе (Даниил Д., Кристина К., Богдан М. и Антон Л.) имеют умеренные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное

эмоциональное состояние и страхи. Эти дети испытывают некоторую степень беспокойства или нервозности в ответ на данный стимул. Их эмоциональные проявления могут быть умеренными, но они не являются слишком интенсивными или доминирующими.

1 (10 %) ребенок в экспериментальной группе (Дарина Е.) и 1 (10 %) детей в контрольной группе (Нина Г.) имеют положительные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи. Эти дети реагируют спокойно и без выраженных эмоциональных проявлений на различные стимулы. Они могут быть заинтересованы или равнодушны к данной ситуации, не проявляя при этом признаков тревожности или страха.

Общий критерий тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

Низкий уровень тревожности и страхов у детей 6-7 лет (4-6 баллов) – «для ребенка не характерно искаженное понимание смысла события. Ребенок не воспринимает нейтральную информацию как опасную, не переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, не переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести» [8]. Количество страхов (фишек в коробочках) меньше возрастной нормы ребенок относится к данной ситуации спокойно и уверенно. Он не проявляет признаков тревожности или беспокойства; ребенок проявляет спокойствие и уверенность в себе в психотравмирующих ситуациях. Он может эффективно действовать и поддерживать контакт с окружающими людьми, не испытывая при этом сильного беспокойства или тревоги; ребенок реагирует на данный стимул спокойно и без выраженных эмоциональных проявлений. Он может быть заинтересован или равнодушен к данной ситуации, не проявляя при этом признаков тревожности или страха.

Средний (7-9 баллов) – для ребенка характерно в целом адекватное для его возраста понимание смысла событий и верная интерпретация происходящего. Количество страхов соответствует возрасту. Ребенок может проявлять некоторую степень беспокойства или нервозности в данной

ситуации, но эти проявления не слишком выражены. Ребенок может испытывать определенную степень беспокойства или тревоги в психотравмирующих ситуациях, но эта тревожность не слишком выражена. Он может иметь затруднения в установлении межличностного контакта или в принятии решений, но в целом способен к действию. Может испытывать некоторую степень беспокойства или нервозности в ответ на данный стимул. Его эмоциональные проявления могут быть умеренными, но они не являются слишком интенсивными или доминирующими.

Высокий (10-12 баллов) – «для ребенка характерно искаженное понимание смысла событий. Ребенок часто воспринимает нейтральную информацию как опасную, переоценивает шансы того, что случится нечто страшное, переоценивает последствия, к которым эти страшные события могут привести» [8]. Количество страхов больше возрастной нормы. Ребенок испытывает выраженную тревогу, страх или беспокойство в данной ситуации. Это может проявляться в виде панических реакций, сильного стресса или негативных эмоциональных проявлений. Ребенок испытывает сильное беспокойство, тревогу или страх в психотравмирующих ситуациях. Он может быть неспособен к действию или установлению межличностного взаимодействия из-за интенсивных эмоциональных реакций на стресс. Ребенок испытывает выраженные эмоциональные реакции на данный стимул, такие как сильный страх, тревога или паника. Его эмоциональные проявления могут быть яркими и интенсивными, и он может испытывать затруднения, справляясь с данной ситуацией.

При изучении уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты общего критерия тревожности и страхов у детей 6-7 лет

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	1 (10 %)	4 (40 %)	5 (50 %)
Контрольная группа	2 (20 %)	4 (40 %)	4 (40 %)

Процентное соотношение уровней тревожности и страхов у детей 6-7 лет на констатирующем этапе, представлено на рисунке 5.

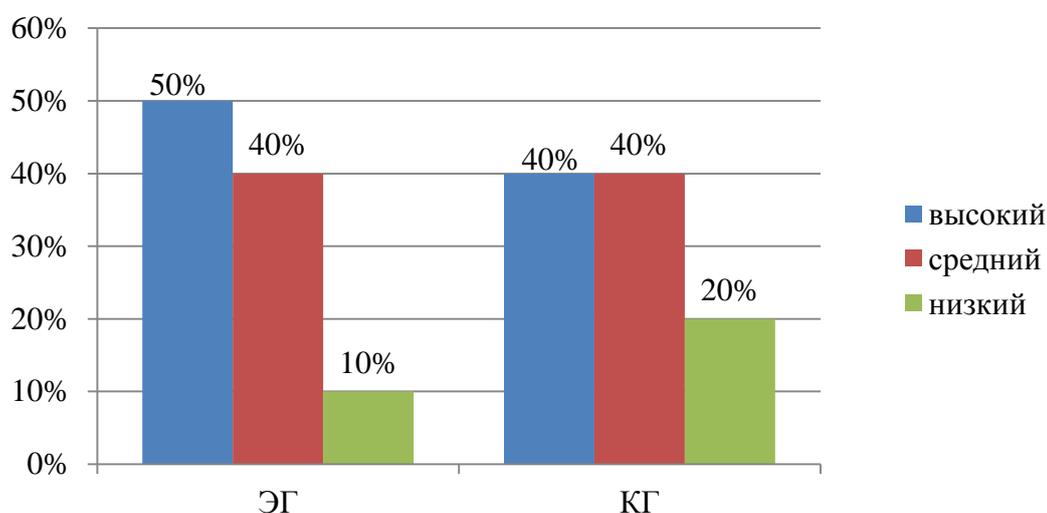


Рисунок 5 – Процентное соотношение уровней тревожности и страхов у детей 6-7 лет на констатирующем этапе, %

Согласно анализу данных на рисунке 5, у 5 (50 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц., Дмитрий Л., Богдан Ж.) и у 4 (40 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Даниил Р., Антон Л. и Кристина К.) наблюдается высокий уровень тревожности и страхов.

4 (40 %) детей в экспериментальной группе (Вика Н., Лена З., Эдуард К. и Елизавета Г.) и 4 (40 %) детей в контрольной группе (Даниил Д., Денис Н., Алина М., Богдан М.) имеют средний уровень тревожности и страхов.

1 (10 %) ребенок в экспериментальной группе (Дарина Е.) и 2 (20 %) детей в контрольной группе (Нина Г. и Анастасия К.) имеют низкий уровень тревожности и страхов.

Таким образом, у детей экспериментальной и контрольной групп наблюдаются отрицательные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи.

Для этих детей характерны выраженные эмоциональные реакции на данный стимул, такие как сильный страх, тревога или паника.

Полученные результаты с подвигли нас к продолжению экспериментальной работы, а именно применить психогимнастику для профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет.

1.2 Содержание работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики

Согласно результатам констатирующего этапа необходима работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. Данная работа обусловлена неотложной потребностью в поддержке эмоционального и психологического благополучия детей на этапе их развития. В данном возрасте формируются основы эмоциональной стабильности, и психогимнастика представляет собой эффективный инструмент для создания позитивной психологической обстановки.

Современные общественные изменения и условия, в которых воспитываются дети, могут вносить дополнительные стрессы и вызывать тревожность у маленьких детей. Психогимнастика, объединяя физическую активность с элементами психологических упражнений, направлена на гармонизацию эмоционального состояния ребенка.

Применение психогимнастики для профилактики тревожности у детей 6-7 лет оправдано также потому, что в этом возрасте они активно учатся и воспринимают мир через игру и движение. Психогимнастические методики обеспечивают взаимодействие с детьми на уровне их естественного интереса и активности, что способствует легкости восприятия и усвоения психологических техник.

Кроме того, в условиях современного образовательного пространства, где уделяется внимание не только когнитивным, но и эмоциональным аспектам развития ребенка, психогимнастика может стать важным

компонентом образовательной программы. Она способна содействовать формированию у детей навыков эмоциональной саморегуляции, что важно для успешного адаптивного функционирования в обществе.

Таким образом, работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет с использованием психогимнастики актуальна в современном контексте, поскольку она отвечает потребностям детей на этапе их эмоционального развития.

Цель: профилактика тревожности и страхов у детей возрастом 6-7 лет с использованием методов психогимнастики.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- укрепить психическое здоровье и снижение тревожности;
- сформировать позитивные взаимоотношения в группе: интеграция психогимнастики как инструмента для эмоционального сближения в межличностных отношениях;
- способствовать развитию самосознания, общения, учебной деятельности, познавательных процессов и произвольности поведения старших дошкольников.

Всего было запланировано 10 занятий. Продолжительность занятия – 25-30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возраст детей – 6-7 лет.

При реализации комплекса занятий используются такие формы работы, как: игры, упражнения, этюды, элементы сказкотерапии с импровизацией, дыхательная гимнастика, мимическая гимнастика, беседы.

План занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики представлен в таблице 7.

Таблица 7 – План занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики

Тема занятия	Задачи	Содержание занятий
Занятие 1. В кукольном театре	Учить детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.	Разминка «Маленькая страна» Гимнастика «Волшебные часы» Общение «Эмоции злости, проявление доброты, хитрости, мудрости» Поведение Буратино Завершение песня «Буратино»
Занятие 2. Встреча с Дюймовочкой	Учить детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.	Разминка «Цветок Дюймовочки» Гимнастика «Жуки» Общение «Эмоция отвращения, презрения» Поведение «Приятие и неприятие личности другого человека» Завершение песня «Майский жук»
Занятие 3. Котята отправляются в путешествие	Учить детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой (горе и печаль)	Разминка Гимнастика «Прогулка» Общение «Эмоции горя и печали» Поведение «Упрямство, сочувствие» Завершение. Пение с действиями.
Занятие 4. Прогулка в осенний лес	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ	Разминка «Звуки леса» Гимнастика «Лесные зверята» Общение «Эмоции радости общения» Поведение «Жадность, щедрость» Завершение. Песенка о дружбе. Подведение итогов.
Занятие 5. Цирк	Моделировать стандартные ситуации, поведения персонажей с различными чертами характера.	Разминка «Что мы наденем в цирк?» Гимнастика «Начало представления» Общение «Круг общения» Поведение «Грустный клоун, веселый клоун». Завершение «Веселый танец»
Занятие 6. Зоопарк	Учить детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.	Разминка «Круг добра» Гимнастика «Вот какой я красивый!» Общение «Эмоция злости, насмешки, обиды» Поведение «Сочувствие» Завершение «Хоровод»
Занятие 7. Звездочеты	Учить детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.	Разминка «Звездочеты» Гимнастика «Звездный хоровод» Общение. Эмоции боли, страдания. Поведение «Проявление сочувствия, сострадания». Завершение. «Ритмичное совместное исполнение песни».

Продолжение таблицы 7

Тема занятия	Задачи	Содержание занятий
Занятие 8. Путешествие в Изумрудный город	Моделировать выражение основных эмоций (страха, смелости, саморегуляции) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость).	Разминка «Путешествие в изумрудный город». Гимнастика «Волшебные башмачки» Общение «Эмоция страха, выражение смелости, саморегуляция» Поведение. «Доброе дело» Завершение. Хоровод с пением.
Занятие 9. Птичий двор	Дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.	Разминка «Птичий двор» Гимнастика «Гадкий утенок» Общение «Эмоции страха, обиды, восхищения» Поведение «Гордые лебеди» Завершение «Круг добра»
Занятие 10. Волшебные цветы	Учить детей в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.	Разминка «Волшебные цветы» Гимнастика «Ловим бабочек» Общение «Эмоция гнева» Поведение «Красная книга» Завершение «Вальс цветов»

Цель каждого занятия заключается в том, чтобы развить фантазию детей, их понимание и чувства, чтобы обеспечить взаимодействие этих компонентов в общей концепции обучения дошкольников.

Цель занятий основана на содержании, и каждый шаг считается логическим продолжением предыдущего.

Все объекты и действия на занятии представлены в форме фигур, что способствует развитию внутреннего интереса и абстрактного мышления ребенка.

Занятие охватывает следующие этапы: начальная разминка, выполнение гимнастических упражнений, акцент на эмоциональном опыте, стимулирование общения, формирование позитивного поведения и завершение занятия, что обеспечивает цельную структуру и план.

Подробнее рассмотрим структуру занятий психологической гимнастикой для профилактики тревожности и страха у детей 6-7 лет.

На первом этапе – «разминке» – основное внимание уделяется решению нескольких задач. Во-первых, основной целью является снижение

физического и умственного напряжения. Этот этап также предназначен для нормализации мышечного тонуса, привлечения внимания ребенка, повышения интереса к совместной деятельности, координации детей для активной работы и взаимодействия. Разминка включает в себя общие занятия, упражнения, способствующие движению суставов, игры для привлечения внимания и развивающие подвижные игры. Обычно продолжительность разминки составляет около 5-6 минут.

На второй стадии упражнений особое внимание уделяется конкретным задачам. Детям предоставляется возможность проверить различные движения мышц, повторяя действия педагога. Кроме того, это упражнение обучает ребенка концентрации внимания, различению и сопоставлению собственных чувств. Детям также предлагается осознать природу физиологических движений и тех мышечных ощущений, которые ребенок при этом испытывает. Физиологические движения интеллектуальной гимнастики имеют свой особый стиль, полностью ориентированный на психологическое состояние. Поскольку объяснения учителя придают этим действиям эмоциональный оттенок, в процессе психофизиологических упражнений используется система психофизического комплекса, объединяющего умственный труд, чувства и движения.

Третий этап, ориентированный на общение, направлен на развитие у ребенка невербальных способностей воздействия. В парах, учитывая важность взаимодействия, дети совершенствуют свою способность ясно выражать и понимать чувства, а также осознавать эмоции и отношения других детей. Эти уроки также могут помочь преодолеть внутренние коммуникативные препятствия и научиться эмпатии. Важно, чтобы все дети принимали участие в обучении и создавали благоприятную обстановку для обучения.

Четвертый этап ориентирован на тренировку способности ребенка корректировать своё поведение. Он включает демонстрацию и воссоздание типичных ситуаций, связанных с психологическими проблемами, а также

определение адаптивных и дезадаптивных стратегий действия. Цель этой деятельности заключается в том, чтобы помочь детям научиться объединять снисходительные и разрешающие методы взаимодействия. Важным аспектом является развитие навыков самостоятельного выбора и взаимодействия в различных ситуациях. Вдохновение и источники содержания черпаются из эмоциональной обстановки, детских книг, мультфильмов и телевизионных шоу.

Заключительный этап обучения направлен на усиление положительного влияния и помощь в улучшении физического и умственного благополучия детей. Основная цель заключается в достижении баланса эмоционального состояния, улучшении самочувствия и настроения. На данном этапе используются различные методы и техники, направленные на релаксацию, восстановление энергии и повышение уровня позитивных эмоций. Это может включать в себя упражнения по расслаблению мышц, дыхательные практики, игры или занятия на свежем воздухе. Кроме того, важным аспектом является обмен позитивным опытом и эмоциями между детьми и педагогами, создавая, таким образом, атмосферу доверия и поддержки. Заключительный этап призван укрепить у детей чувство уверенности, радости и гармонии, что способствует их общему благополучию и развитию.

Например, занятие 1 «В кукольном театре»

Разминка.

Педагог: «Дети, кто-то из вас бывал в кукольном театре? Какой спектакль вам запомнился? Что вы там увидели? А знаете ли вы, что происходит за кулисами, за тем занавесом, куда уходят актеры? Интересно ли вам заглянуть туда? Если да, то давайте возьмемся за руки, и я проведу вас в удивительный мир кукольного театра. Поем вместе со мной знакомую песню (поднимаемся змейкой по всему залу под мелодию «Маленькая страна»).

И вот мы пришли. Помните, как Буратино открывал потайную дверь? У меня тоже есть золотой ключик. Посмотрите, какой он красивый, весь блестит (педагог мимикой демонстрирует воображаемый ключ). Вставляю ключ в замочную скважину, и дверь открывается (сопровождает жестами и звуковыми эффектами, такими как колокольчик и так далее).

Дети, дверь открыта, но за ней темно. Ничего не видно. Вот каждому из вас я дам свечу. Тщательно ее держите (педагог касается ладоней каждого ребенка). Теперь давайте ее зажжем, а вы прикройте ладонью от ветра, чтобы не погасла (мимика зажигания). Посмотрите вокруг. Светлее стало?

Впереди лестница, она ведет вниз. Кто не боится спуститься по ней? Тогда начнем спуск. Но будьте осторожны со свечами, не торопитесь, чтобы не упасть и никого не задеть (моделирует движение вниз – постепенная ходьба с приседаниями)» [1].

Теперь лестница поднимается вверх (поднимаемся с приседаниями до полного роста). Все выше и выше.

Гимнастика.

(Напряженно)

Бом-бом-бом! «Вот наступил момент волшебных часов. Как только они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь так светло. Погасите свои свечи и поставьте их на стол, мы возьмем их на обратном пути. Расположитесь в круг, держась за руки, чтобы, не мешать друг другу, видеть сказку. Давайте вместе покажем движение стрелок на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой, плавно двигая их то в одну, то в другую сторону. Тик-так, тик-так. Руки напряжены, словно из металла. Бом-бом – прозвучал удар часов. Давайте все вместе сосчитаем до 12. (С легкостью)

Первыми оживают куклы бибабо, которые надеваются на руку. Я предложу каждому из вас надеть на руку веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у Петрушки. Веселый Петрушка! Теперь каждый из вас – кукла бибабо (педагог имитирует)» [28].

(С напряжением, с ритмичностью, расслабленно).

Наклоните голову, поклонитесь, как Петрушка. «Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны, руки прямые и напряженные. Хлопните в ладоши, Петрушка танцует. (Поклон)

Поклонитесь зрителям, Петрушка кланяется низко. Тело как тряпочка. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

А еще в кукольном театре есть куклы-марионетки. У них все части туловища привязаны к веревочкам, а веревочки закреплены на палочках. За веревочки дергают, и кукла оживает. Мы превратились в кукол-марионеток. Все части тела расслаблены, как будто веревочки ослаблены. Ноги согнуты в коленях, тело обмякло, голова повисла, руки свободно болтаются» [28].

(Резко, напряженно) Теперь дернули за веревочку, и поднялась голова, затем руки, ноги. Дергают за все веревочки, и все у нас двигается. Все напряжено: шея, руки, ноги, туловище. Представьте, как дергают за веревочки, привязанные к вашим рукам, ногам, голове.

(Вращение, застывание) То мы как балерина, то, как Пьеро.

А теперь начинаем играть на скрипочке. (Плавно, расслабленно)

Кукольный театр не обходится без Буратино. Давайте представим этого маленького шалунишку. Он целиком из дерева, крепкий. (С напряжением)

Папа Карло только что создал его. «Он стоит с ногами, твердыми как дерево, и такие же твердые руки. Спина и шея у него словно из дерева, но на его лице – веселая улыбка. Буратино потянулся, один раз нагнулся, затем второй раз. Руки он развел в стороны – но, видимо, ключика не нашел. Теперь давайте превратим вас в тряпичную куклу Пьеро. Буратино весел и энергичен, а Пьеро – грустный. Тряпичная кукла мягкая, и Пьеро лежит на травке около дома Мальвины, мечтая о ней. Все его тело расслаблено. Он поднимает руку, и она падает; поднимает ногу, и она тоже падает. Пьеро, сделанный из мягкой ткани, садится, и его тело, как тряпочка, опять опускается на травку. Все движения медленные. Как он зовет Мальвину?»

Мальвина исчезла – моя невеста. Она убежала в чужие края. Но что это за веселая музыка? (запись из мультфильма «Буратино»). Давайте поднимемся и потанцуем, каждый по своему настроению – как веселый Буратино, нежная Мальвина, грустный Пьеро или резвый Артемон» [28].

Общение. Эмоции злости, проявление доброты, хитрости, мудрости.

Педагог. Присаживайтесь. Давайте немного отдохнем и поговорим. В сказке «Буратино» есть также лиса Алиса. Какая она? (Хитрая, обманчивая, коварная.) Давайте покажем, как вы представляете хитрую лису. Прищурьте глазки, слегка сожмите губы, сложите лапки перед собой. Вот так говорит Буратино: «Миленький, добренький Буратино, хочешь, я научу тебя, как разбогатеть?».

Дети, давайте покажем какой Карабас Барабас: злой и жадный. Бровки нахмурим, губки сожмем, зло зубками пощелкаем, кулачки сожмем, ножками топаям. Руками машем, будто хлыстом размахиваем и скажем: «Сейчас вас всех поймаю, ключик заберу, кукол в огне сожгу!

Педагог: Похожи мы на злого Карабаса? Вы его боитесь? Давайте вместе скажем:

Злой, ужасный Карабас,
Не боимся больше вас» [28].

Поведение

Педагог. «Ребята, а чья это песенка?

Затянулась бурой тиной

Гладь старинного пруда.

Ах, была, как Буратино,

Я когда-то молода.

Был беспечным и наивным

Черепahi юной взгляд.

Все вокруг казалось дивным

Триста лет тому назад.

Да, конечно, это песенка черепахи Тортилы. Какая она? (Старая, мудрая, добрая.) Почему старые люди мудрые? (Долго живут, много видели, много знают, умеют)» [28].

Как Тортила помогла Буратино? (Открыла тайну золотого ключика) «Как Буратино разговаривал с мудрой Тортилой? (Дерзко, неуважительно.) Поблагодарил он ее за золотой ключик? Как нужно обращаться к старшим? В чем проявляется ваше уважение? Какую помощь можно оказать старым людям? Что вам советуют ваши бабушки и дедушки? Давайте разыграем сценку из сказки, в которой Буратино встречается с черепахой Тортилой (изображая мудрость и невоспитанность, терпение и вежливость)» [28].

Завершение. Пора возвращаться в детский сад. Давайте потанцуем под веселую музыку из мультфильма «Буратино». Педагог вместе с детьми танцует, изображая действия, по словам песни.

Ожидаемые результаты занятий включают в себя создание эмоционально-позитивной атмосферы, формирование у детей навыков эмоциональной регуляции и устойчивости, а также улучшение качества межличностных отношений и психологического благополучия в целом. Комплекс занятий направлен на создание основы для здорового эмоционального и психологического развития детей 6-7 лет, что может содействовать их успешной адаптации в образовательной и социальной среде.

2.3 Оценка динамики уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет

Контрольный этап. На этом этапе проводится оценка эффективности профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. Используются ранее использованные методы оценки. Основная цель этапа – определить, насколько успешно достигались поставленные на предыдущих этапах задачи и цели. Это позволяет адекватно

оценить эффективность опытно-экспериментальной работы и сделать выводы о ее дальнейшем развитии и корректировке.

Таким образом, для анализа эффективности комплекса занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики было проведено повторное диагностическое исследование.

В приложении Г в таблицах Г.1 и Г.2 содержатся сводные данные, полученные на контрольном этапе исследования.

Результаты по методике А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам». При изучении уровня понимания детьми смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты по диагностическому заданию 1

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)
Контрольная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)

Процентное соотношение уровней понимания детьми 6-7 лет смысла событий, особенностей интерпретации причин и последствий происходящего на контрольном этапе, представлено на рисунке 6.

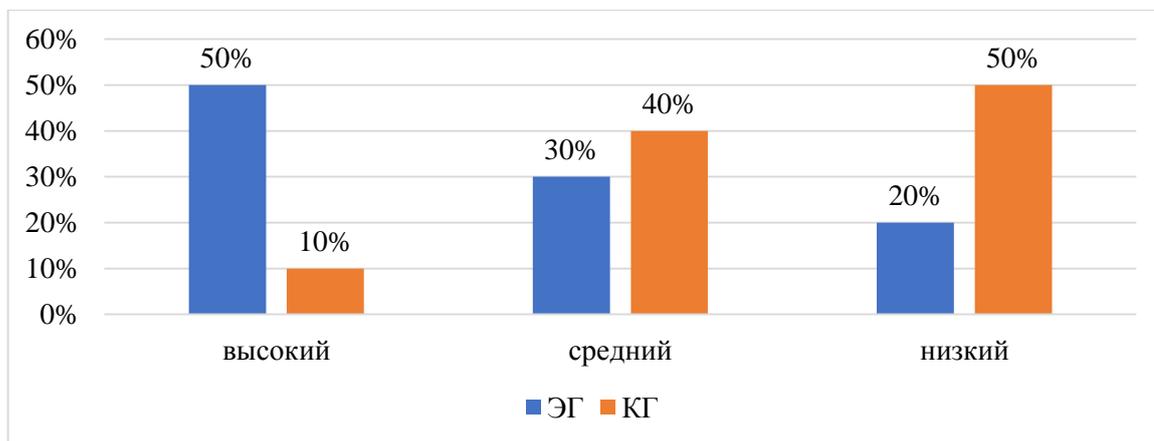


Рисунок 6 – Процентное соотношение уровней понимания детьми 6-7 лет смысла событий, определение особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего на контрольном этапе, %

Данные, представленные на рисунке 6, указывают нам на то, что для 5 (50 %) детей экспериментальной группы (Дарина Е., Вика Н., Лена З., Эдуард К. и Елизавета Г.) и 1 (10 %) ребенка контрольной группы (Нина Г.) характерен высокий уровень понимания смысла событий, определение особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего. Это можно объяснить тем, что для данных детей, наверно, в семье создаются оптимальные условия для развития, также гармоничное развитие эмоциональной сферы.

Для 3 (30 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г. и Анна Ц.) и 4 (40 %) детей контрольной группы (Даниил Д., Денис Н., Алина М., Богдан М.) характерным является умеренный или средний уровень понимания детьми смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего. Наличие у детей от 9 до 15 неярко выраженных страхов можно объяснить тем, что у детей данного возраста развивается воображение и познавательные интересы. Именно неизвестные вещи способствуют тому, что у ребенка формируются определенные страхи, также познавательный интерес способствует развитию определенного страха.

Для 2 (20 %) детей экспериментальной группы (Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 5 (50 %) детей контрольной группы (Кристина К., Ангелина Ж., Антон Л., Анастасия К., Даниил Р.) характерным является низкий уровень понимания детьми смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего, примерно больше 15. Это может свидетельствовать о серьезном нарушении как эмоциональной, так и поведенческой сферы ребенка. Эта проблема требует пристального внимания со стороны взрослых, воспитателей, общественности, так как это может быть свидетельством неблагоприятного климата в семье или негармоничного психического развития.

Таким образом, уровень понимания детьми смысла событий, определения особенностей интерпретации детьми причин и последствий происходящего у детей экспериментальной группы повысился. Для них характерным является высокий уровень понимания смысла событий.

При изучении уровня проявления тревожности в типичных для ребенка 6-7 лет жизненных ситуациях, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты по диагностическому заданию 2

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	6 (60 %)	2 (20 %)	2 (20 %)
Контрольная группа	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)

Процентное соотношение уровней проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях на контрольном этапе, представлено на рисунке 9.

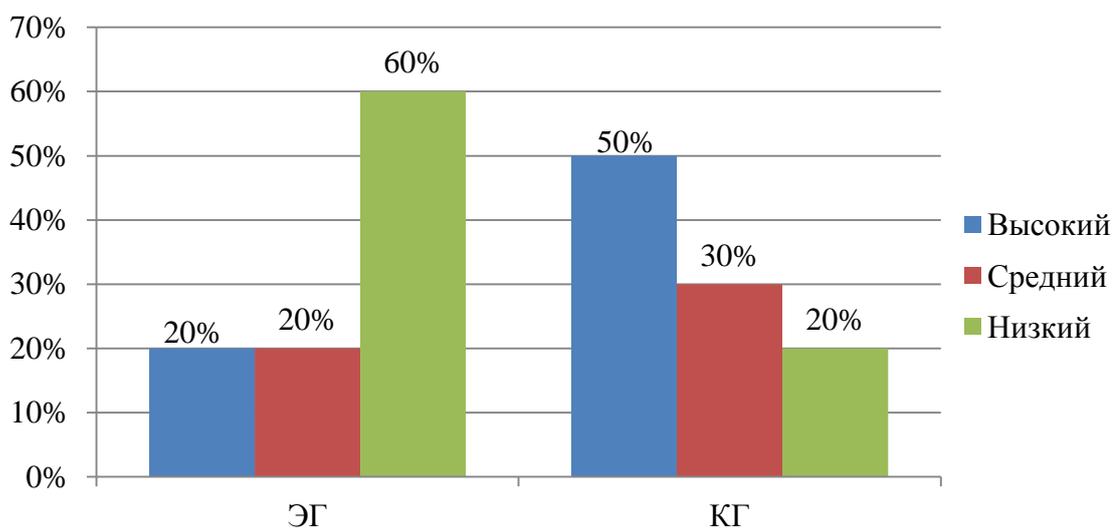


Рисунок 7 – Уровень проявления тревожности в типичных, для детей 6-7 лет, жизненных ситуациях на контрольном этапе, %

Из рисунка 7 видно, что высокий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 2 (20 %) детей экспериментальной группы (Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 5 (50 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Антон Л., Анастасия К., Кристина К. и Даниил Р.). Они часто испытывают эмоциональный дискомфорт, высокое психическое напряжение, беспокойство, нервозность.

Средний уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 2 (20 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г.) и 3 (30 %) детей контрольной группы (Даниил Д., Денис Н. и Богдан М.). Они в некоторых ситуациях склонны испытывать эмоциональный дискомфорт, высокое психическое напряжение, беспокойство, нервозность. Эти состояния у них умеренно выражены.

Низкий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях имеют 6 (60 %) детей экспериментальной группы (Дарина Е., Вика Н., Лена З., Эдуард К., Анна Ц. и Елизавета Г.) и 2 (20 %) детей контрольной группы (Нина Г., Алина М.). Эти дети не склонны к переживанию тревожности, беспокойства и напряжения.

Таким образом, уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях у детей экспериментальной группы

понижился. Для них характерным является низкий уровень проявления тревожности в типичных для детей 6-7 лет жизненных ситуациях.

При изучении уровня способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у детей, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты по диагностическому заданию 3

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)
Контрольная группа	6 (60 %)	4 (40 %)	0 (0 %)

Процентное соотношение уровней способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у детей на контрольном этапе, представлено на рисунке 8.

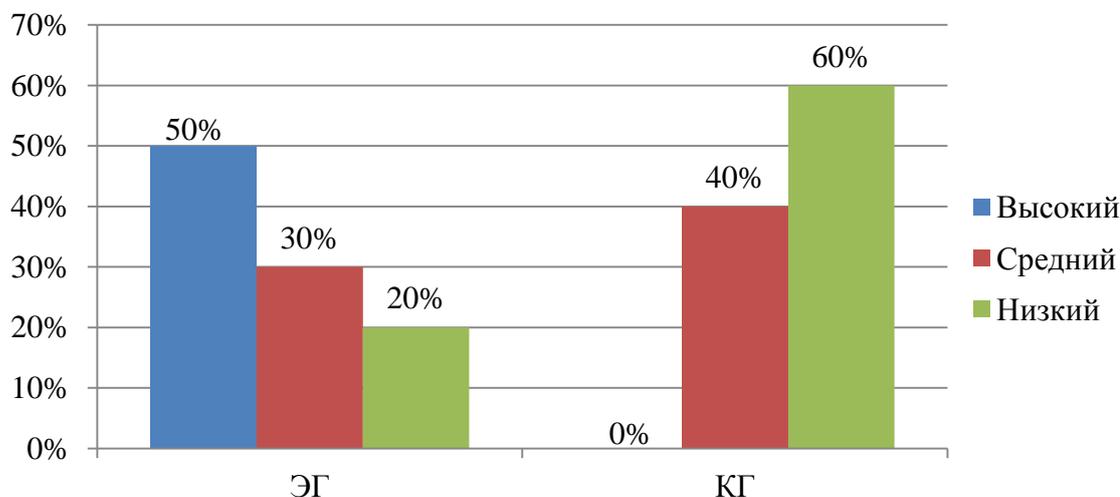


Рисунок 8 – Процентное соотношение уровней способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации на контрольном этапе, %

Результаты, представленные на рисунке 8, демонстрируют, что низкий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации имеют 2 (20 %) детей

экспериментальной группы (Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 6 (60 %) детей (Кристина К., Даниил Д., Денис Н., Антон Л., Даниил Р. и Ангелина Ж.).

Средний уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации имеют 3 (30 %) детей экспериментальной группы (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц.) и 4 (40 %) детей (Богдан М., Нина Г., Алина М. и Анастасия К.).

Высокий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации имеют 5 (50 %) детей экспериментальной группы (Лена З., Эдуард К., Дарина Е., Вика Н. и Елизавета Г.). У детей контрольной группы высокий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации не выявлен.

Таким образом, уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации у детей экспериментальной группы повысился. Для них характерным является высокий уровень способности к действию и установлению межличностного взаимодействия в психотравмирующей ситуации.

При изучении уровня эмоциональных проявлений детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты по диагностическому заданию 4

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)
Контрольная группа	5 (50 %)	4 (40 %)	1 (10 %)

Процентное соотношение уровней эмоциональных проявлений детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи на контрольном этапе, представлено на рисунке 9.

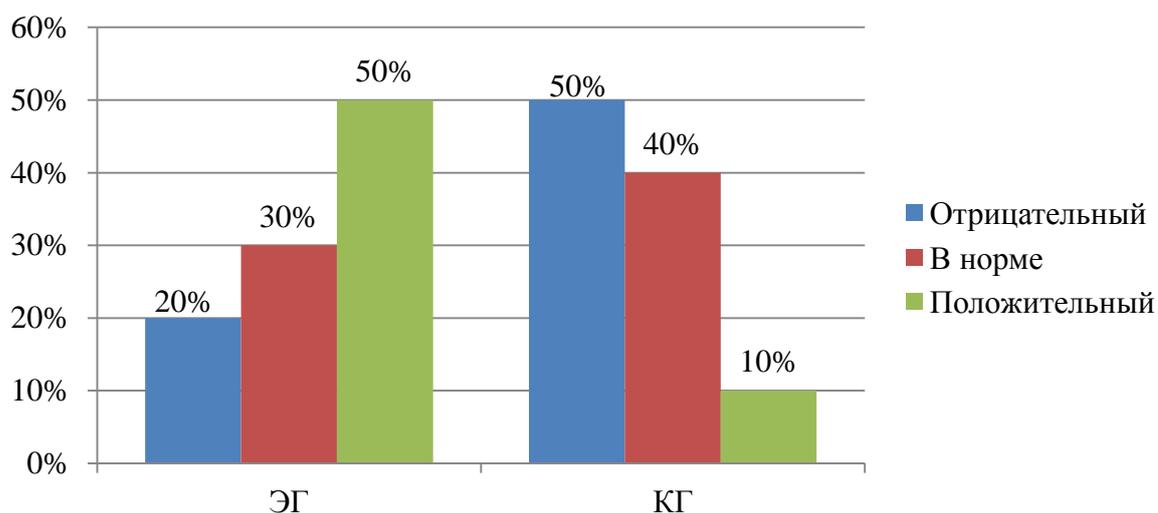


Рисунок 9 – Процентное соотношение уровней эмоциональных проявления детей 6-7 лет на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи на контрольном этапе, %

Согласно анализу данных рисунка 9, 2 (20 %) детей в экспериментальной группе (Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и 5 (50 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Алина М., Анастасия К., Денис Н. и Даниил Р.) демонстрируют отрицательные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи. Для этих детей характерны отрицательные эмоции и доминирующее плохое, подавленное настроение, наличие неприятных и отрицательных переживаний.

3 (30 %) детей в экспериментальной группе (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц.) и 4 (40 %) детей в контрольной группе (Даниил Д., Кристина К., Богдан М. и Антон Л.) имеют умеренные эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи. Эти дети испытывают радость, грусть и нейтральное состояние. Расположение цветов говорит о том, что у них есть энергия, желание самоутвердиться, а иногда и спокойствие.

5 (50 %) детей в экспериментальной группе (Лена З., Эдуард К., Дарина Е., Вика Н. и Елизавета Г.) и 1 (10 %) ребенок в контрольной группе (Нина Г.) имеют положительные эмоциональные проявления на различные

стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи. Эти дети испытывают в основном положительные эмоции, преобладают радость и счастье.

При изучении уровня тревожности и страхов у детей 6-7 лет, нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты общего критерия тревожности и страхов у детей 6-7 лет на контрольном этапе

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа	5 (50 %)	3 (30 %)	2 (20 %)
Контрольная группа	2 (20 %)	4 (40 %)	4 (40 %)

Процентное соотношение уровней тревожности и страхов у детей 6-7 лет на контрольном этапе, представлено на рисунке 10.

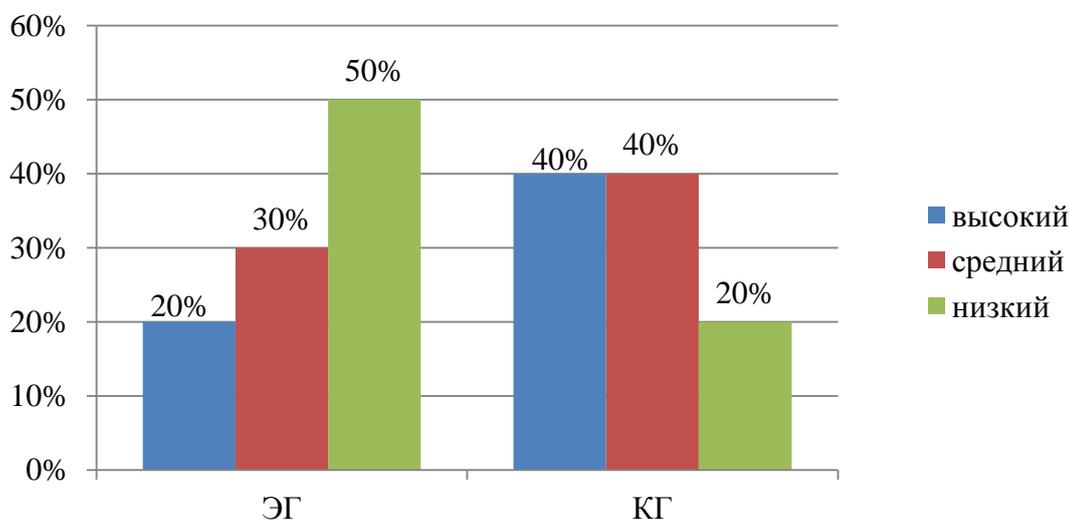


Рисунок 10 – Процентное соотношение уровней тревожности и страхов у детей 6-7 лет на контрольном этапе, %

Согласно анализу данных на рисунке 10, у 2 (20 %) детей экспериментальной группы (Дмитрий Л. и Богдан Ж.) и у 4 (40 %) детей контрольной группы (Ангелина Ж., Даниил Р., Антон Л. и Кристина К.) наблюдается высокий уровень тревожности и страхов.

3 (30 %) детей в экспериментальной группе (Кира Е., Дарина Г., Анна Ц.) и 4 (40 %) детей в контрольной группе (Даниил Д., Денис Н., Алина М., Богдан М.) имеют средний уровень тревожности и страхов.

5 (10 %) детей в экспериментальной группе (Дарина Е., Вика Н., Лена З., Эдуард К. и Елизавета Г.) и 2 (20 %) детей в контрольной группе (Нина Г. и Анастасия К.) имеют низкий уровень тревожности и страхов.

Таким образом, эмоциональные проявления на различные стимулы, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи детей в экспериментальной группе изменилось с негативного на позитивное.

Разработанный комплекс занятий по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики в экспериментальной группе привел к значительному улучшению результатов.

Сформулируем выводы по второй главе.

Была проведена экспериментальная проверка возможности профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. Для проведения педагогического эксперимента были выбраны 20 детей 6-7 лет, которые в дальнейшем были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Каждая группа состоит из 10 детей. Дети, входящие в обе группы, имеют сходные характеристики по возрасту, уровню образования, семейному статусу и так далее. Для достижения цели были подобраны методики исследования: опросник «Подверженность ребенка страхам» А.И. Захарова, тест детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен), опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Восьмицветовой тест» М. Люшера.

По результатам констатирующего этапа исследования было выявлено, что в экспериментальной и в контрольной группе детей 6-7 лет обнаружен высокий уровень тревожности и страхов. Это требует проведения дополнительной работы. Для реализации работы по профилактике

тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики были отобраны дети экспериментальной группы.

Далее была проведена работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. На наш взгляд, проведенные занятия с детьми оказались успешными и эффективными, в результате чего были достигнуты цели занятий. В рамках комплекса занятий было проведено 10 занятий, которые позволили детям сформировать навыки эмоциональной регуляции и устойчивости, снизить тревожности и страхи, а также улучшить качество межличностных отношений и психологического благополучия в целом.

После проведения работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики было организовано повторное диагностическое исследование, чтобы изучить изменения уровня тревожности и страхов детей 6-7 лет. Было выявлено, что большинство детей экспериментальной группы имеют низкий уровень тревожности и страхов. Работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики привела к значительному улучшению результатов.

Таким образом, цели и задачи исследования выполнены, а гипотеза подтверждена.

Заключение

Тревожность представляет собой состояние беспокойства, волнения и дискомфорта, вызванного предчувствием будущей опасности и ожиданием неудачи. В отличие от страха, который представляет собой реакцию на определенную и объективную опасность, понятие тревожности говорит о переживании неопределенной и диффузной угрозы для личности. Страх представляет собой одно из эмоциональных проявлений тревожности, которая является более сложным образованием. И тревожность, и страх имеют общий эмоциональный компонент, представленный чувством волнения и беспокойства, которое выступает признаком восприятия некоторой угрозы для личности.

Психогимнастика представляет собой эффективное средство профилактики тревожности и страхов у детей в возрасте 6-7 лет. Этот метод объединяет физические упражнения с психологическими техниками, помогая детям освоить осознанное дыхание, улучшить самосознание и самооценку. Через игровые формы дети выражают эмоции, что способствует разрядке негативных чувств. Психогимнастика также развивает концентрацию внимания и психомоторные навыки. Важным аспектом является создание позитивной атмосферы, способствующей комфорту и безопасности.

Была проведена экспериментальная проверка возможности профилактики тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. Для проведения педагогического эксперимента были выбраны 20 детей 6-7 лет, которые в дальнейшем были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Каждая группа состоит из 10 детей. Дети, входящие в обе группы, имеют сходные характеристики по возрасту, уровню образования, семейному статусу и так далее.

По результатам констатирующего этапа исследования было выявлено, что в экспериментальной и в контрольной группе детей 6-7 лет обнаружен преобладающе высокий уровень тревожности и страхов. Это требует

проведения дополнительной работы. Для реализации работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики были отобраны дети экспериментальной группы.

Далее была проведена работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики. На наш взгляд, проведенные занятия с детьми оказались успешными и эффективными, в результате чего были достигнуты цели занятий. В рамках комплекса занятий было проведено 10 занятий, которые позволили детям сформировать навыки эмоциональной регуляции и устойчивости, снизить тревожности и страхи, а также улучшить качество межличностных отношений и психологического благополучия в целом.

После проведения работы по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики было организовано повторное диагностическое исследование, чтобы изучить изменения уровня тревожности и страхов детей 6-7 лет. Было выявлено, что большинство детей экспериментальной группы имеют низкий уровень тревожности и страхов. Работа по профилактике тревожности и страхов у детей 6-7 лет посредством психогимнастики привела к значительному улучшению результатов.

Таким образом, цели и задачи исследования выполнены, а гипотеза подтверждена.

Список используемой литературы

1. Битнер А. Д. Страхи дошкольников // Научные достижения и открытия современной молодежи: сб. ст. победителей междунар. науч.-практ. конф. 2017. № 2. С. 1035–1039.
2. Глобина В. И. Когнитивные аспекты страха и боязни // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 3. С. 1–8.
3. Гольева Г. Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста // Концепт. 2015. № 2. С. 107–112.
4. Гудонис В.П. Страхи современных старших дошкольников и их родителей // Современное дошкольное образование. 2019. №4. С. 36–45.
5. Дворская Н. И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников // Молодой ученый. 2015. № 10. С. 1147–1150.
6. Дедова С. М., Гришакова С. А. Программа психологической работы по коррекции страхов у детей 3-6 лет (индивидуальные занятия). М. : ТЦ Сфера, 2013. 13 с.
7. Дорофеева Г. А. Страхи: определение, виды, причины // Известия ЮФУ. 2002. № 5. С. 29–34.
8. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : СОЮЗ, 2010. 448 с.
9. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2009. 464 с.
10. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика. М. : Академия, 2004. 288 с.
11. Ильин Е. П. Психология страха. СПб. : Питер, 2017. 158 с.
12. Ионова Н. В., Горбунова В. А. Особенности проявления страхов у дошкольников 6-7 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № 20. С. 1393–1399.

13. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. Ярославль: Академия развития, 2006. 143 с.
14. Ковалевская А.А. Страхи детей старшего дошкольного возраста и способы их психокоррекции // Приволжский научный вестник. 2014. № 2 (30). С. 71–76.
15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. 2000. №2. С.178–208.
16. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры. М.: Аркти, 2009. 124 с.
17. Орлов А.Б. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 5–20.
18. Орлова Л.В. Психологические механизмы генезиса и коррекции страхов (на материале старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. наук. М. : ТЦ Сфера, 2009. 24 с.
19. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог. 2009. № 8. С. 10–12.
20. Петрова О. А., Белкина А. А. Психогимнастика в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический журнал «Концепт». 2019. № 7 (июль). С. 56–63.
21. Прихожан А. М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст. СПб. : Питер, 2009. 280 с.
22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Модэк, 2000. 304 с.
23. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. М. : Просвещение: ВЛАДОС, 2015. 217 с.
24. Симонов П. В. Избранные труды. М. : Наука, 2004. 310 с.
25. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. М. : ЭКСМО, 2000. 430 с.

26. Султанова И. В. Концептуальные подходы и история изучения страха как психологического феномена // Проблемы современного педагогического образования. 2015. № 47-2. С 314–322.

27. Сундеева Л. А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. № 4 (21). С. 410–412.

28. Чистякова М. М. Психогимнастика. М. : Просвещение, 2010. 160 с.

29. Щербатых Ю. В. Психология страха. М. : Эксмо-пресс, 2002. 54 с.

30. Юматов Е. А. Динамическая теория эмоций и системная организация поведения // Вестник Международной академии наук. Русская секция. 2019. №1. С. 56–66.

Приложение А
Список участников

Таблица А.1 – Список участников опытно-экспериментального исследования

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Имя ребенка	Возраст	Имя ребенка	Возраст
Дарина Е.	6,5 лет	Даниил Д.	7 лет
Вика Н.	6,2 года	Денис Н.	6,5 лет
Лена З.	6,3 года	Кристина К	6,2 года
Эдуард К.	7 лет	Нина Г.	6,3 года
Кира Е.	6,1 года	Ангелина Ж	7 лет
Дарина Г.	7 лет	Алина М.	6,1 года
Анна Ц.	6,5 лет	Богдан М.	7 лет
Елизавета Г.	6,2 года	Антон Л.	6,5 лет
Дмитрий Л.	6,3 года	Даниил Р.	6,2 года
Богдан Ж.	7 лет	Анастасия К.	6,3 года

Приложение Б

Результаты констатирующего этапа исследования

Таблица Б.1 – Результаты диагностики тревожности и страхов у детей 6-7 лет экспериментальной группы

Имя ребенка	Опросник «Подверженность ребенка страхам» А.И. Захарова	Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко	Методика «Восьмицветовой тест» М. Люшера.	Обобщенный результат (уровень)
Дарина Е.	1	1	2	1	низкий
Вика Н.	2	2	2	2	средний
Лена З.	2	2	3	2	средний
Эдуард К.	2	3	3	2	средний
Кира Е.	3	3	3	3	высокий
Дарина Г.	3	3	3	3	высокий
Анна Ц.	3	3	3	3	высокий
Елизавета Г.	2	2	2	2	средний
Дмитрий Л.	3	3	3	3	высокий
Богдан Ж.	3	3	3	3	высокий

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты диагностики тревожности и страхов у детей 6-7 лет контрольной группы

Имя ребенка	Опросник «Подверженность ребенка страхам» А.И. Захарова	Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко	Методика «Восьмицветовой тест» М. Люшера.	Обобщенный результат (уровень)
Даниил Д.	2	2	3	2	средний
Денис Н.	2	2	3	3	средний
Кристина К.	3	3	3	2	высокий
Нина Г.	1	1	2	1	низкий
Ангелина Ж	3	3	3	3	высокий
Алина М.	2	1	2	3	средний
Богдан М.	2	2	2	2	средний
Антон Л.	3	3	3	2	высокий
Даниил Р.	3	3	3	3	высокий
Анастасия К.	3	3	2	3	низкий

Приложение В

Результаты контрольного этапа исследования

Таблица В.1 – Результаты диагностики тревожности и страхов у детей 6-7 лет экспериментальной группы

Имя ребенка	Опросник «Подверженность ребенка страхам» А.И. Захарова	Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко	Методика «Восьмицветовой тест» М. Люшера.	Обобщенный результат (уровень)
Дарина Е.	1	1	1	1	низкий
Вика Н.	1	1	1	1	низкий
Лена З.	1	1	1	1	низкий
Эдуард К.	1	1	1	1	низкий
Кира Е.	2	2	2	2	средний
Дарина Г.	2	2	2	2	средний
Анна Ц.	2	1	2	2	средний
Елизавета Г.	1	1	1	1	низкий
Дмитрий Л.	3	3	3	3	высокий
Богдан Ж.	3	3	3	3	высокий

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты диагностики тревожности и страхов у детей 6-7 лет контрольной группы

Имя ребенка	Опросник «Подверженность ребенка страхам» А.И. Захарова	Тест детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Опросник по выявлению тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко	Методика «Восьмицветовой тест» М. Люшера.	Обобщенный результат (уровень)
Даниил Д.	2	2	3	2	средний
Денис Н.	2	2	3	3	средний
Кристина К.	3	3	3	2	высокий
Нина Г.	1	1	2	1	низкий
Ангелина Ж	3	3	3	3	высокий
Алина М.	2	1	2	3	средний
Богдан М.	2	2	2	2	средний
Антон Л.	3	3	3	2	высокий
Даниил Р.	3	3	3	3	высокий
Анастасия К.	3	3	2	3	низкий