

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль)/специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ 5-6
ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Студент

Ю.А. Кобина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Ошкина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной проблеме дошкольного образования – обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет. Актуальность темы исследования обусловлена противоречием между необходимостью создания эмоционального благополучия в дошкольной образовательной организации и разработанностью обоснованных психолого-педагогических условий по обеспечению эмоционального благополучия для детей 5-6 лет.

Целью бакалаврской работы является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогических условий обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

Данная цель определила необходимость постановки и решения основных задач: 1) проанализировать психолого-педагогические исследования по проблеме эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста; 2) выявить уровень эмоционального благополучия у детей 5-6 лет; 3) обосновать и апробировать психолого-педагогические условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации; 4) выявить динамику уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник) и 4 приложений. Текст иллюстрируют 1 рисунок, 14 таблиц. Объем бакалаврской работы – 84 страницы включая приложения.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы обеспечения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста	9
1.1 Проблема эмоционального благополучия в дошкольном возрасте в психолого-педагогических исследованиях	9
1.2 Обеспечение эмоционального благополучия детей 5-6 лет в условиях дошкольной образовательной организации	15
Глава 2. Экспериментальное исследование по реализации психолого-педагогических условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации .	22
2.1 Выявление уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет	22
2.2 Содержание работы по реализации психолого-педагогических условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие детей 5-6 лет ...	33
2.3 Выявление динамики уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет	51
Заключение	59
Список используемой литературы	62
Приложения	66

Введение

В современной психолого-педагогической науке одной из актуальных проблем является создание условий эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста, «так как положительное эмоциональное состояние относится к числу основных условий развития личности. Зачастую, в дошкольном возрасте под влиянием многих негативных факторов социально-педагогического и психологического характера, страдает эмоциональная сфера ребенка» [4]. Такие отечественные и зарубежные психологи, как У. Кеннон, С.Л. Рубинштейн, П.К. Анохин, П.М. Якобсон, А.В. Запорожец, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев, Я. Рейковский, К. Изард, и др. рассматривали эту проблему в своих исследованиях. Однако на современном этапе развития психолого-педагогической науки наблюдается определенный спад научного интереса к изучению этой проблемы. «Но целый спектр её аспектов остаётся ещё недостаточно изученным. Так не в полной мере разработаны сущностные характеристики негативных эмоциональных переживаний и не намечены пути формирования позитивных эмоциональных переживаний у детей дошкольного возраста» [4].

«Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), которые имеют существующие или возможные в его жизни ситуации» [18, с. 165]. У человека эмоции порождают переживания, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов, таких как: удовольствие, неудовольствие, беспокойство, страх, робость и т. п. «Важно понимать, что сама по себе эмоция может, но не обязана такое переживание породить, и сводится именно к процессу внутренней регуляции деятельности» [18].

Каждый педагог дошкольной образовательной организации (далее ДОО) каждый день встречается с проблемой развития у детей эмоциональной сферы. В соответствии с федеральным государственным образовательным

стандартом дошкольного образования «образовательный процесс в ДОО должен обеспечивать эмоциональный комфорт, волевое поведение ребенка, психологический, стабильно-положительный климат, гуманные отношения» [1]. «Показателями этого являются: жизнерадостное, активное, эмоционально-положительное состояние ребенка, его успешная адаптация к школьному обучению. У детей с эмоциональными нарушениями (эмоциональным неблагополучием) преобладают такие отрицательные эмоции как горе, страх, гнев, стыд, отвращение. У них имеется высокий уровень тревожности, а положительные эмоции проявляются редко. Поэтому необходимо уделять особое внимание изучению и оптимизации психолого-педагогических условий эмоционального благополучия дошкольников.

Следовательно» [1], «под эмоциональным благополучием (неблагополучием) ребенка дошкольного возраста рассматривается субъективная характеристика для качественной оценки его эмоционального состояния в частности его эмоциональных переживаний» [1].

Эмоциональные переживания делятся на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные.

Выделяют смешанные эмоциональные переживания, «когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки» [17]. Так же эмоциональные переживания различаются по длительности: оперативные (мигомлетные), текущие (длительные), перманентные (хронические).

Проблему эмоционального благополучия (неблагополучия) у детей дошкольного возраста изучали в своих работах А.И. Захаров, М.И. Буянов, А.В. Запорожец, Л.С. Выготский, М. Мюррей, А.М. Прихожан, Л.В. Макшанцева, Р.С. Немов, А. Адлер, Э. Фромм, К. Хорни и др.

Положительные эмоции, как и отрицательные эмоции, сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Важно обратить внимание на то, что для психического здоровья детей необходим баланс положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающий поддержание их душевного

равновесия и жизнеутверждающего поведения – то есть эмоционального благополучия. Нарушение эмоционального баланса может повлечь за собой возникновение эмоциональных расстройств и привести к отклонению в развитии личности ребенка, в частности, к нарушению его социальных контактов.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена важностью проблемы создания психолого-педагогических условий обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

Анализ исследований позволил нам выявить следующее **противоречие:** между необходимостью создания эмоционального благополучия в дошкольной образовательной организации и разработанностью обоснованных психолого-педагогических условий по обеспечению эмоционального благополучия для детей 5-6 лет.

Проблема исследования заключается в определении и обосновании психолого-педагогических условий, способствующих обеспечению эмоционального благополучия детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

Объект исследования – эмоциональная сфера личности детей 5-6 лет.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** обеспечению эмоционального благополучия детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации будет способствовать реализация следующих психолого-педагогических условий:

– обеспечение актуализации и проживания негативных эмоциональных переживаний детей в ходе специально разработанных занятий тренингового характера, в основе которых лежит содержание сказок;

– использование на занятиях тренингового характера упражнений на снятие у детей эмоционально-психического и телесного напряжения;

– применение различных эмоционально насыщенных педагогических техник, обеспечивающих положительные эмоциональные переживания детей.

В соответствие с целью и гипотезой были определены **задачи исследования.**

1. Проанализировать психолого-педагогические исследования по проблеме эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить уровень эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

3. Обосновать и апробировать психолого-педагогические условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

4. Выявить динамику уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

Теоретическую основу исследования составляют:

– теория психического развития Д.Б. Эльконина, определяющая психологический возраст через единство социальной ситуации развития, ведущей деятельности и основных новообразований;

– теория дифференциальных эмоций, С. Томкинса и К. Изарда, устанавливающая факт существования ряда частных эмоций, каждая из которых отдельно от другой рассматривается, как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс;

– положение теории деятельности А.Н. Леонтьева о деятельностной природе психических явлений;

– биологическая теория эмоций П.К. Анохина, рассматривающая эмоции как биологический продукт эволюции;

– теоретические положения концепции А.В. Запорожца о развитии эмоциональной сферы и генезисе эмоциональных процессов;

– теоретические положения А.Д. Кошелевой о том, что природа развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте социально обусловлена;

– теоретические положения Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Д.Б. Эльконина о влиянии взрослого на развитие личности ребенка.

В соответствии с предметом, целью, задачами и гипотезой были использованы следующие **методы исследования**: теоретические: анализ психолого-педагогических исследований по проблеме исследования; эмпирические: беседа, анализ, обобщение, психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы); методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

Новизна исследования состоит в следующем: определены и обоснованы психолого-педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что описаны показатели и дана качественная характеристика уровней эмоционального благополучия детей 5-6 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе нашего исследования, могут быть использованы педагогами и педагогами-психологами ДОО с целью решения задач по обеспечению эмоционального благополучия детей 5-6 лет.

Экспериментальной базой исследования является МБУ детский сад № 104 «Соловушка» г.о. Тольятти. В экспериментальной работе принимали участие 20 детей старшей группы.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник) и 4 приложений. Работа проиллюстрирована 14 таблицами и 1 рисунком.

Глава 1 Теоретические основы проблемы обеспечения эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста

1.1 Проблема эмоционального благополучия в дошкольном возрасте в психолого-педагогических исследованиях

Разработка проблемы эмоционального благополучия в психолого-педагогической науке основывается на анализе ранее накопленного «материала. Чувства, эмоции, эмоциональные переживания человека с давних времен вызывали к себе интерес философов, общественных деятелей, писателей» [25], педагогов, психологов. Они описывали, классифицировали, истолковывали их с разных точек зрения. Мы попытаемся в самых общих чертах рассмотреть материал, свидетельствующий о том, как ставился вопрос об эмоциональном благополучии в процессе развития психолого-педагогической науки. Большой вклад в исследование проблемы развития эмоций внесли такие ученые, как А.Р. Лурия (1932), У. Кеннон (1927), С.Л. Рубинштейн (1946), П.К. Анохин (1949), П.М. Якобсон (1958), А.В. Запорожец (1974), Б.И. Додонов (1975), А.Н. Леонтьев (1978), К. Изард (1980) и др.

Отечественные психофизиологи И.М. Сеченов, И.П. Павлов, П.П. Викторов, В.М. Бехтерев подходили к рассмотрению эмоциональных явлений, настроений с разных сторон: исследовав, с одной стороны, их физиологическую основу, с другой – психические закономерности их функционирования.

В» [19] исследованиях А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды, И.Ю. Ильиной, Е.П. Арнаутовой и др. характеризуется базовое эмоциональное состояние как чувство эмоционального благополучия детей дошкольного возраста. «Устойчиво позитивное, комфортное эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое и является основой всего отношения ребенка к миру. Оно влияет на особенности переживания семейной ситуации,

развитие» [14] «познавательной сферы, эмоционально-волевых проявлений, стиля переживания стрессовых ситуаций, построения взаимоотношений со сверстниками» [14].

На сегодняшний день есть несколько психологических теорий эмоций. Например, теория эмоций А.Н. Леонтьева, разработанная с позиций «деятельного подхода»; теория П.К. Анохина, разработанная в рамках общей теории функциональных систем.

Однако, роль эмоций в формировании полноценного развития личности велика и неопределима, поскольку эмоции педагогами и психологами рассматриваются «как компонент психологического здоровья» [2, с. 132].

«Понятие «психологическое здоровье» как необходимое условие, обеспечивающее полноценное функционирование и развитие человека в процессе его жизнедеятельности, было разработано И.В. Дубровиной» [6]. «Психологическое здоровье в научной литературе фактически отождествляется с понятием «психическое здоровье». Так, психическое здоровье свидетельствует о наличии душевных сил, необходимых для жизни в обществе: человек ясно мыслит, его воля не парализована, он способен контролировать свое поведение, ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность и т. п. Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, жизненная сила, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата» [6].

«Психологи практики пользуются определением, согласно которому, психологическое (психическое) здоровье характеризуется эмоциональным благополучием, сравнительной свободой от тревожности и других симптомов некомпетентности, а так же способностью устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требования жизни. Как отмечают Е.Е. Чернухина, Т.Н. Афолина психическое здоровье – состояние душевного (эмоционального) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и

обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения, деятельности» [22].

«Центральным новообразованием психологического здоровья в дошкольном возрасте является его эмоциональное благополучие, которое обеспечивает его успешную социализацию.

Эмоциональное благополучие, являясь частью психологического здоровья, включает в себе удовлетворение потребности в общении. Это проявляется в установлении доброжелательных семейных взаимоотношений, отношений между детьми и педагогами в образовательных учреждениях, организация социально-благоприятного микроклимата в группах. Отрицательные эмоциональные состояния понижают жизненный тонус личности и являются причиной возникновения эмоциональной отстраненности человека, характеризующейся разрывом межличностных отношений» [17]. «Количество исследований по проблеме развития эмоциональных состояний обнаруживает важность и необходимость эмоционального комфорта личности на разных этапах онтогенеза.

Понятие «эмоциональное благополучие» трактовали многие зарубежные и отечественные психологи» [25], «например, И.М. Слободчиков считает, что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Эмоциональное благополучие зачастую определяет успешность развития ребенка. Дошкольники как участники любого взаимодействия должны, в первую очередь, уметь «считывать» эмоциональное состояние партнера, и, конечно же, управлять своими эмоциями» [22]. Тогда общение будет эффективным. Дошкольник должен научиться понимать свои эмоции и чувства – это является значительным моментом при становлении его личности. Взаимоотношения ребенка-дошкольника с другими людьми (взрослыми и сверстниками) являются важным источником его

переживаний. Если окружающие его люди эмоционально положительно относятся к «ребенку, он испытывает чувство уверенности и защищенности – чувство эмоционального благополучия, которое способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Согласно исследованиям ученых Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных. А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова определяют эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками» [14, с. 128]. «Г.А. Урунтаева под эмоциональным благополучием понимает чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Основными показателями эмоционального благополучия являются следующие:

- степень отношения ребенка к самому себе, сверстникам, окружающим взрослым;
- общий эмоциональный тонус;
- умение ребёнка устанавливать эмоциональное состояние другого человека;
- степень сопереживания, сочувствия, которая демонстрируется ребенком в вербальном и невербальном варианте.

Именно эмоциональное благополучие (неблагополучие) является» [30, с. 106] «такой субъективной характеристикой, которая позволяет дать качественную оценку эмоциональному состоянию другого человека. Показателями эмоционального благополучия являются: уровень ситуативной и личностной тревоги, свидетельствующий о нарушениях в эмоциональном развитии; оптимальный уровень активности и работоспособности; адекватная готовность действовать в различных жизненных ситуациях» [30]. Как психологический феномен эмоциональное благополучие (неблагополучие) обуславливается рядом факторов, социально обуславливающих развитие эмоций: физическое самочувствие ребенка, «психологический климат в семье, адекватная самооценка ребенка, особенности его взаимоотношений со сверстниками и педагогами в группе, особенности построения образовательной среды» [30] и «др.

Взаимообусловленность эмоций и потребностей личности, по мнению известного ученого П.В. Симонова, определяет роль эмоций как посредника между потребностями и деятельностью по их удовлетворению, как средство трансформации ценностей, которые становятся содержанием побудительных мотивов поведения личности» [27, с. 45].

Специальные исследования Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина свидетельствуют о том, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным благополучием.

Т.В. Лаврентьева пишет, что в «дошкольном возрасте эмоции играют большую роль в развитии ребенка: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее» [24]. Его базовые эмоции развиваются, и появляются такие чувства, как радость, восторг, удивление, ревность, грусть. Ребенок учится управлять своими эмоциями, уже в 5 лет он старается не показывать страх или слезы. При помощи эмоций ребенок сообщает окружающим о своих переживаниях, пытается осознанно воздействовать на них. Но дошкольник еще достаточно непосредствен,

поэтому эмоции, которые он испытывает, легко можно «прочитать» по его лицу, позе, поведению [24].

В дошкольном возрасте ребенок учится постигать свои эмоции и эмоциональные переживания других людей. Ребенок обостренно испытывает как ласку, так и несправедливость. Он улыбкой отзывается на добро и гневом – на обиду. Ребенок в сюжетно-ролевой игре или игре-драматизации может передавать различные эмоциональные состояния, сопереживая, сочувствуя герою литературного произведения. В современном дошкольном образовании для реализации проживания игровой ситуации используется метод «сказкотерапии».

Как отмечает Ш.К. Левис, в сказке ребенок «вживается как в реально происходящее. Герои, попавшие в беду, принимаются малышом близко к сердцу, и сочувствие им заставляет его порой вмешиваться в то, что он видит, например, на сцене театра. Мир природы ребенок не склонен до поры отделять четкой границей от мира людей: он жалеет сломанный цветок и сердится на дождь, из-за которого не пускают гулять. Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени» [16, с. 138].

Таким образом, в первом параграфе мы изучили различные подходы к определению эмоционального благополучия. Необходимо отметить, что в современной психолого-педагогической науке изучение данной проблемы сопряжено с определенными трудностями, определяющимися специфическим и порой неоднозначным содержанием понятия «эмоциональное благополучие», которое вкладывают в него исследователи. Мы в своем исследовании базируемся на «определении эмоционального благополучия (неблагополучия) как субъективной характеристики, которая

позволяет дать качественную оценку эмоциональному состоянию другого человека» [30].

1.2 Обеспечение эмоционального благополучия детей 5-6 лет в условиях дошкольной образовательной организации

«В психологической литературе выделены, и достаточно глубоко проанализированы условия, оказывающие влияние на эмоциональное развитие ребенка и, в частности, на состояние проявлений эмоционального благополучия дошкольника. Большинство из этих условий носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер» [5].

«Т.А. Данилиной в своих исследованиях обращает внимание на то, что именно в ходе общения ребенка со сверстниками, у него формируются эмоции и чувства. А на основе совместной игровой деятельности и совместных занятий, при выполнении трудовых поручений у детей развивается потребность в общении. Но взаимоотношения детей должны иметь позитивный характер» [5]. Именно взрослый помогает ребенку полнее постигнуть разнообразные факты социальной действительности и сформировать к ним правильное отношение. Именно взрослый помогает ребенку научиться понимать и распознавать эмоциональные состояния друг друга. У детей расширяется сфера осознаваемых эмоций. Это происходит на фоне сближения и эмоционального объединения детей, «у детей возникает позитивное отношение к сверстникам, возникает эмпатия, развивается отзывчивость. На таких занятиях используются элементы психогимнастики и психомышечной тренировки, этюды, чтение сказок и последующие беседы. В результате таких занятий у дошкольников расширяются возможности осмысления эмоциональных состояний других людей, они начинают лучше понимать друг друга, перед ними открываются новые пути общения, они становятся готовы сопереживать и приходить на помощь» [5. с. 17].

Одним из эффективных условий преодоления негативных эмоциональных состояний является работа со сказкой. Такие известные психологи и психотерапевты, как Э. Фромм, Э. Берн, Б. Беттельхейм, Р. Гарднер, А. Менегетти, и современные отечественные психологи и педагоги: М. Осорина, Е.Г. Азовцев, И. Вачков, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко, Д. Соколов, А. Гнездилов, в своих исследованиях обращаются к возможностям сказкотерапии при работе с разными эмоциональными состояниями детей дошкольного возраста.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в своем исследовании говорит о «том что, с самого раннего возраста сказка входит в жизнь ребенка, сопутствует ему на протяжении всего дошкольного возраста и остается с ним на всю его жизнь. Именно со сказки начинается знакомство ребенка с социальным миром в целом, с миром художественной литературы, с миром человеческих взаимоотношений» [9].

«Композиция сказки, динамичность событий, яркое противопоставление добра и зла в ней, волшебные, но реальные по своей нравственной сущности образы, выразительность языка, необычные причинно-следственные связи и события, доступные пониманию дошкольника, – все это делает сказку особенно интересной и волнующей для детей» [9, с. 188].

Л.Д. Короткова отмечает, что именно сказкотерапия дает возможность изворотливо «обойти психологическое сопротивление ребенка и поработать с проблемой, которую по некой причине ребенок пока не готов обсуждать открыто» [13].

Сказка помогает «максимально безопасно вскрыть и обозначить проблему ребенка, начать незамедлительную работу даже в тех случаях, когда речь идёт о сильных стрессовых ситуациях и конфликтах. Сказка позволяет педагогу установить идеальный контакт с ребенком, даёт удивительную возможность найти и буквально говорить с ним на одном языке, языке сказочных метафор. Сказка создает безопасную среду, в

которой ребенок получает возможность раскрыть и исследовать свою личность, выявить и развить ее ресурсы. Атмосфера волшебства и сказочности позволяет выйти за искусственные рамки, расширить фокус внимания и арсенал возможностей ребенка. Это помогает увидеть другие возможные пути развития событий и решения жизненных проблем» [13, с. 75].

По мнению Е.Л. Набойкиной, целью и задачей использования сказки является преодоление негативных эмоциональных переживаний, устранение тревоги и страхов, развитие эмоциональной саморегуляции и положительных взаимоотношений с другими детьми и взрослыми. Для этого педагог использует сказочные приемы и способы работы с детьми, доступные им из-за своей простоты и огромного интереса к самой сказке [20, с. 49].

И.В. Дубровина объясняет эффективность сказки в работе с детьми в следующем.

«Во-первых, в дошкольном возрасте восприятие сказки становится специфической деятельностью ребенка, обладающей невероятно притягательной силой, позволяющей ему свободно мечтать и фантазировать. При этом сказка для ребенка не только вымысел и фантазия. Это еще и особая реальность, которая позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной для понимания ребенка сказочной форме постигать взрослый мир чувств и переживаний.

Во-вторых, у маленького ребенка сильно развит механизм идентификации, т. е. процесс эмоционального объединения себя с другим человеком, персонажем и присвоение его норм, ценностей, образцов как своих. Поэтому, воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочным героем, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов,

позитивная поддержка его возможностей и веры в себя. При этом ребенок отождествляет себя с положительным героем. Происходит это не потому, что дошкольник так хорошо разбирается в человеческих взаимоотношениях, а потому, что положение героя более привлекательно по сравнению с другими персонажами. Это позволяет ребенку усваивать правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло» [23, с. 85].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Т.М. Грабенко объясняют, что именно универсальность сказки дает возможность использовать ее в ходе организации работы по преодолению негативных эмоциональных переживаний. Сказка эмоциональна. Участвуя в сказкотерапевтических занятиях, ребенок получает позитивный эмоциональный заряд и укрепляет свой социальный иммунитет [9, с. 119].

По мнению Е.Л. «Набойкиной, именно занятия с использованием сказок, помогают ребенку построить свой собственный «эмоциональный мир», при помощи которого ребенку будет легче ориентироваться как в собственных эмоциях и чувствах, так и в эмоциях и чувствах окружающих. Самое важное на занятиях – проживание ребенком каждой эмоции на телесном уровне, на уровне телесных ощущений» [20]. Эмоции не просто прорабатываются, а доводятся до уровня их узнавания по мимике, жестам, поведению. Все занятия – игровые, так как именно в игровой деятельности ребенок постигает систему человеческих взаимоотношений сначала эмоционально, а затем интеллектуально [20, с. 12].

Е.А. Тихонова отмечает, «что сказка по своей сущности не могла обойти стороной приём драматизации» [29]. Но драматизация не предполагает заучивания ролей и длительных репетиций. Главное здесь – экспромт и эмоциональное проживание. По мнению Т.А. Данилиной, ценность драматизации не в результате, не в продукте творчества, а в самом процессе. Персонажами драматизации являются сами дети, которые постигают истины эмоционального самоуправления. «Игры-драматизации – это особые игры, в которых ребенок разыгрывает знакомый сюжет, развивает

его или придумывает новый. Важно, что в такой игре ребенок создает свой маленький мир и чувствует себя хозяином, творцом происходящих событий. Он управляет действиями персонажей и строит их отношения» [5].

Развитию эмоциональных переживаний детей дошкольного возраста способствует музыкотерапия. Музыкотерапия способствует снятию у детей психического напряжения, помогает успокоиться и сосредоточиться и представляет собой естественную форму коррекции эмоциональных состояний. Исследованием влияния музыки на эмоциональное состояние ребенка занимались такие ученые как: В.М. Бехтерев, И.М. Догель, И.Р. Тарханов, Н.Н. Захарова, В.М. Авдеев. Использование музыки на занятиях позволяет активизировать ребенка, улучшить эмоциональное настроение, снять напряжение, расслабиться.

Техника арт-терапии основана на таком наиболее безопасном для психики ребенка способе решения проблемы, как рисунок. Именно в рисунке ребенку предоставляется возможность проживать и осознавать разные жизненные ситуации.

Д.Б. Кудзилов считает, что детский рисунок рассказывает намного больше, чем сам ребенок. Работая над рисунком, ребенок выражает свои чувства, снимает внутреннее напряжение и обеспечивает радость творчества. У каждой линии в рисунке и у каждого цвета существует свой характер и свое настроение. «Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, эмоциям и переживаниям. В» [15] связи с этим рисование масштабно применяют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, работы со страхами и улучшения межличностных взаимоотношений дошкольников [15, с. 49].

Важной техникой обеспечения эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, по мнению Н.М. Степиной, является психомышечная тренировка, нацеленная на снятие у детей психоэмоционального напряжения, закрепления позитивных эмоций и общего эмоционального состояния.

Обеспечению эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, овладению ими азбукой выражения эмоций способствует

психогимнастика, которая, по мнению М.И. Чистяковой, способствует преодолению детьми барьеров в «общении, снятию психического напряжения, возможности самовыражения. В основе психогимнастических упражнений» [31] «лежит механизм психофизического эмоционального единства» [31]. Это когда ребенок не только выполняет плавные ритмические движения-махи руками, а представляет себя гордым орлом, парящим над степными просторами. Упражнения такого типа приносят ребенку множество удовольствий, пробуждают его фантазию, улучшают ритмичность движений. При организации психогимнастических упражнений необходимо чередовать и сравнивать противоположные по характеру движения: «напряженные и расслабленные, резкие и плавные, частые и медленные» [31], вращения тела и прыжки. Эти движения сопровождаются «попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия» [31, с. 36].

Т.А. Данилина утверждает, что коммуникативные упражнения также способствуют обеспечению эмоционального благополучия дошкольников. При выполнении таких упражнений тренируются способы невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные и пантомимические проявления). «Дети учатся сопереживать, освобождаться от эмоциональных зажимов, естественно проявлять эмоции, активно взаимодействовать друг с другом» [5, с. 100].

Таким образом, можно обосновать следующие психолого-педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет:

– обеспечение актуализации и проживания негативных эмоциональных переживаний детей, в ходе специально разработанных занятий тренингового характера, в основе которых лежит содержание сказок;

– использование на занятиях тренингового характера упражнений на снятие у детей эмоционально-психического и телесного напряжения;

– применение различных эмоционально насыщенных педагогических техник, обеспечивающих положительные эмоциональные переживания детей.

Экспериментальная работа по проверке эффективности обоснованных нами психолого-педагогических условий будет описана во второй главе нашего исследования.

Глава 2. Экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие детей 5-6 лет в дошкольном образовательном учреждении

2.1 Выявление уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет

Экспериментальная работа проходила на базе МБУ детского сада № 104 «Соловушка» г.о. Тольятти. В ней участвовали 20 детей 5-6 лет. Список детей представлен в приложение А.

Цель констатирующего этапа – выявить уровень эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

На основе анализа исследований Л.С. Выготского, Т.А. Данилиной, А.П. Жавнерко, А.И. Захарова, А.Д. Кошелевой, Н.В. Пожиткиной по проблеме обеспечения эмоционального благополучия детей 5-6 лет мы выделили ряд показателей эмоционального благополучия у детей 5-6 лет:

- уровень эмоционального неблагополучия;
- вид эмоционального состояния;
- уровень тревожности;
- наличие чувства страха;
- уровень понимания эмоций.

В соответствии с показателями мы подобрали соответствующие им диагностические задания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели эмоционального благополучия у детей 5-6 лет

Показатели	Диагностические задания
Уровень эмоционального неблагополучия	Диагностическое задание 1 «Проективные рассказы» Автор: Т.А. Данилина
Вид эмоционального состояния	Диагностическое задание 2 «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» Автор: Э.Т. Дорофеева
Уровень тревожности	Диагностическое задание 3 «Тест тревожности» Авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

Показатели	Диагностические задания
Наличие чувства страха	Диагностическое задание 4 «Методика диагностики детских страхов» Автор: А.И. Захаров
Уровень понимания эмоций	Диагностическое задание 5 «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» Авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина

Диагностическое задание 1. «Проективные рассказы» (автор: Т.А. Данилина).

Цель: выявить уровень эмоционального неблагополучия у детей 5-6 лет.

Содержание. Ребенку предлагается серия проективных историй. Имя ребенка в каждой истории должно совпадать с именем персонажа истории.

Ребенку дается инструкция: «Знаешь, а меня очень интересует, а как тут у вас происходит жизнь в группе. Мне хочется узнать о тебе и детях, которые с тобой в группе, как можно больше. Давай вместе с тобой поиграем, чтобы нам познакомиться поближе. Я буду рассказывать тебе истории про мальчика (девочку), а ты будешь мне помогать их продолжать».

История 1. ... (имя ребенка) должен выступать на утреннике. Он выучил стихотворение, подготовил красивый наряд. А что произошло потом?

История 2. ... (имя ребенка) вместе со своим другом в группе строит замок. Его позвал к себе воспитатель. А что случилось потом?

История 3. ... (имя ребенка) завтракает. И он уже все съел. А что произошло потом?

История 4. ... (имя ребенка) обедает. Он съел суп, и «второе» ему кушать совсем не хочется. А что было потом?

История 5. ... (имя ребенка) рисовал рисунок и испачкал стол красками. А что произошло потом?

Продолжение историй, которые придумывает ребенок, записываются в протоколе.

Критерии оценки результата.

Оценка продолжения каждой истории может носить положительный, нейтральный или отрицательный характер.

Баллы распределяются следующим образом:

1 балл – продолжение рассказа носит положительный характер;

2 балла – продолжение рассказа носит нейтральный характер;

3 балла – продолжение рассказа носит отрицательный характер.

Уровни эмоционального неблагополучия:

– высокий уровень – 11–15 баллов;

– средний уровень – 6–10 баллов;

– низкий уровень – 5 баллов.

Результаты.

Таблица 2 – Уровень эмоционального неблагополучия у детей 5-6 лет

Кол-во детей / %	ВУ	СУ	НУ
20	11	5	4
100%	55%	25%	20%

Анализ. Результаты исследования показывают, что 11 детей (55%) имеют высокий уровень эмоционального неблагополучия. У этих детей в большинстве случаев продолжение рассказа носит отрицательный характер.

Так, например, Ирина А. на продолжение рассказа № 1 ответила: «Потом, когда нужно было выступать, она все забыла. Мама расстроилась». Ильдус В.: «А когда шел в сад он упал и испачкался. Все ребята над ним смеялись». На продолжение рассказа № 2 Максим М. ответил: «И отругала его за то, что он раскидал игрушки». Рассказ № 3 Малик М. продолжил так: «И разбила тарелку. Ее наказали».

Эти дети испытывают чувства страха, отчаяния, неудовлетворенности, гнева, часто находятся в напряжении.

5 детей (25%) имеют средний уровень эмоционального неблагополучия. Эти дети чаще придумывали нейтральное продолжение рассказа. Продолжая рассказ № 1, Андрей С. ответил: «Потом дети выступали на празднике, рассказывали стихи»; У Кирилла П. продолжение

рассказа № 2 такое: «И сказала, что за ним пришли родители»; рассказ № 5 Павел П. продолжил так: «А потом она взяла тряпку и вытерла стол». Эти дети не испытывают чувства страха, они более спокойные и уверенные в себе. Нет ярко выраженных эмоций.

4 ребенка (20%) имеют низкий уровень эмоционального неблагополучия. Обычно эти дети придумывали положительное окончание истории, где ребенок испытывает яркие положительные эмоции. Например, на продолжение рассказа № 1 Настя М. ответила: «Потом она вышла выступать и лучше всех рассказала стихотворение»; рассказ № 2 Лена П. продолжила так: «Воспитательница похвалила ее, и поставила в пример всем детям»; на рассказ № 5 Камилла Г. предложила такой вариант: «Она убрала за собой, и помогала другим деткам».

Диагностическое задание 2. «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» (автор: Э.Т. Дорофеева).

Цель: выявить вид эмоционального состояния у детей 5-6 лет.

Материал: три карточки 7x7см красного, зеленого и синего цветов.

Содержание: ребенку предлагаются все три карточки. И дается инструкция: «Посмотри на эти карточки и выбери ту карточку цвет, который тебе сейчас нравится больше (убираем выбранную карточку), а теперь какая тебе больше нравится?» Так повторяется три раза подряд, это необходимо для определения общей тенденции. Результаты фиксируются в бланке ответов, представленном в приложение Б.

Критерии оценки результата.

При обработке оценивается последовательность сочетания цветов, указанная ребенком дважды (общая тенденция).

Соответствие эмоциональных состояний типу цветовой чувствительности

С – З – К, С – К – З Отрицательное эмоциональное состояние.

З – К – С, З – С – К Нейтральное эмоциональное состояние.

К – С – З, К – З – С Положительное эмоциональное состояние.

Результаты.

Таблица 3 – Вид эмоционального состояния у детей 5-6 лет

Кол-во детей / %%	Отрицательное	Положительное	Положительное
20	9	5	5
100%	45%	25%	25%

Анализ. В результате диагностики было выявлено, что у 9 детей (45%) отрицательное эмоциональное состояние. Такие дети синий цвет выбирали первым. У них доминируют сильные отрицательные эмоции, состояние этих детей варьируется от состояния озабоченности до тревоги, от состояния грусти до подавленности.

У 6 детей (30%) нейтральное эмоциональное состояние. Дети первым выбирали зеленый цвет. У таких детей отсутствуют выраженные переживания. Это состояние оценивается как спокойное, самое наилучшее для осуществления гуманных взаимоотношений, разнообразных видов и разновидностей детских видов деятельности, которые не требуют напряжения.

У 5 детей (25%) положительное эмоциональное состояние. Эти дети преимущественно первым цветом выбирали красный. Это состояние оценивается как беспокойное, активное, возбужденное. Преобладают положительные эмоции, хорошее веселое настроение.

Диагностическое задание 3. «Тест тревожности» (авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Цель: выявить уровень тревожности детей 5-6 лет.

Материал: 14 рисунков (8,5x11 см) «выполнены в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик)» [25]. «Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных

рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное» [25].

Содержание. Диагностика организуется в отдельном помещении. Ребенку предъявляют один за другим в строго определенном порядке рисунки. Когда ребенку предъявляется рисунок, взрослый задает ему вопрос: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: веселое или печальное?». Чтобы избежать навязывания ребенку выборов, в вопросе чередуется название эмоционального состояния лица. Ребенку не задаются никакие дополнительные вопросы.

Выборы ребенка и его словесные высказывания фиксируются в протоколе.

Критерии оценки результата.

Вычисляется индекс тревожности каждого ребенка (ИТ). ИТ = отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14) в процентном соотношении:

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня ИТ выделяют следующие группы детей:

- ИТ выше 50% – высокий уровень тревожности;
- ИТ от 20 до 50% – средний уровень тревожности;
- ИТ от 0 до 20% – низкий уровень тревожности.

Результаты.

Таблица 4 – Уровень тревожности детей 5-6 лет

Кол-во детей / %	ВУ	СУ	НУ
20	10	6	4
100%	50%	30%	20%

Анализ. Результаты исследования показывают, что 10 детей (50%) имеют высокий уровень тревожности. При выполнении задания эти дети проявляли нервозность и беспокойство. Им было интересно: узнают ли о результатах родители или воспитатели (Богдан А.), правильно ли они

отвечают (Игорь В.) и как отвечают другие дети (Валя М.). Эти дети часто выбирали рисунок с изображением грустного лица. При ответе на вопрос «Почему?», они чаще говорили: «Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Из-за того, что мама любит сестру, а не ее», «Потому что его все бросили и он один», «Потому что он плохой». У некоторых детей наблюдались навязчивые движения: Малик М. грыз ногти, Илья Н. качал ногой, Максим М. все время покусывал нижнюю губу. У отдельных детей были замечены физиологические признаки повышенной тревожности, например, у Вити К. было учащенное дыхание, у Ильдуса В. потели ладони.

Средний уровень тревожности имеют 6 детей (30%). Дети этого уровня при выполнении задания вели себя более спокойно, меньше переживали по поводу правильности ответа. Выбирали как веселые, так и грустные лица.

Всего 4 ребенка (20%) имеют низкий уровень тревожности. Эти дети на протяжении всего выполнения задания вели себя спокойно, признаков тревожности не проявляли. В основном выбирали рисунок с изображением веселого лица.

Диагностическое задание 4. «Методика диагностики детских страхов» (автор: А.И. Захаров).

Цель: выявить уровень чувства страха у детей 5-6 лет.

Содержание: проводится в форме беседы о жизненных ситуациях, которые могут сопровождаться проявлением страха. По ходу беседы ребенку задается вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...»

Критерии оценки результата.

Качественный анализ.

«Страхи можно разделить на несколько групп:

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь).
2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки).
3. Страх смерти (умереть).
4. Животных и сказочных персонажей.

5. Кошмарных снов, темноты.

6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания)» [11]..

7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство).

На основе ответов о количестве страхов у детей, можно сделать выводы о том, какие страхи преобладают, с чем это связано, какова интенсивность переживания.

Количественный анализ.

За каждый положительный ответ – 1 балл

Уровни распределяются следующим образом:

– высокий уровень – 15–22 баллов;

– средний уровень – 8–14 баллов;

– низкий уровень – 1–7 баллов.

Результаты.

Таблица 5 – Уровень чувства страха у детей 5-6 лет

Кол-во детей / %	ВУ	СУ	НУ
20	10	7	3
100%	50%	35%	15%

Анализ. Результаты исследования показывают, что 10 детей (50%) имеют высокий уровень чувства страха. Эти дети, больше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны следующие страхи: страх смерти, страх перед папой и мамой, страх наказания, социальные страхи, медицинские.

7 детей (35%) имеют средний уровень чувства страха. Эти дети, меньше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны страхи смерти, животных и сказочных персонажей, войны, нападения, пожара, наказания, боли.

3 ребенка (15%) имеют низкий уровень чувства страха. Этим детям присущи только те страхи, которые в норме для ребенка возраста 5-6 лет: страх смерти, страшных снов, сказочных персонажей, войны.

Диагностическое задание 5. «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина).

Цель: выявить уровень понимания эмоций детьми 5-6 лет.

Материал: 7 карточек с графическим изображением лиц, выражающих следующие эмоциональные состояния: радость, удивление, печаль, страх, интерес, стыд, злость.

Содержание: в ходе индивидуальной беседы детям предлагаются для рассмотрения 7 карточек с графическим изображением лиц, выражающих различные эмоциональные состояния. Затем ребенок должен назвать эмоциональное состояние, изображенное на картинке, отвечая на вопросы:

«Как ты считаешь, что с этим человеком?»

«Что он чувствует?»

«Какое у него лицо?»

«Как ты об этом догадался?»

Критерии оценки результата.

Баллы распределяются следующим образом:

0 баллов – не знает изображенной на рисунке эмоции;

1 балл – называет противоположную по знаку эмоцию;

2 балла – определяет изображенное эмоциональное состояние как плохое или хорошее настроение;

3 балла – называет изображенную эмоцию не четко, но адекватно оценивая ее по знаку;

4 балла – дает очень близкое определение изображенной эмоции;

5 баллов – точно называет закодированное эмоциональное состояние;

Уровни понимания эмоций:

– низкий уровень – меньше 13 баллов, если ребенок не знает изображенных на рисунках эмоций или называет противоположную по знаку эмоцию;

– средний уровень – 13–23 баллов, если ребенок называет изображенные эмоции не четко, но адекватно оценивая ее по знаку;

– высокий уровень – 24–35 баллов, если ребенок точно называет большинство закодированных эмоциональных состояний.

При подсчете результатов так же учитывается точность и скорость распознавания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке.

Результаты.

Таблица 6 – Уровень понимания эмоций детьми 5-6 лет

Кол-во детей / %%	НУ	ВУ	ВУ
20	9	4	4
100%	45%	20%	20%

Анализ. Результаты исследования показывают, что 4 ребенка (20%) имеют высокий уровень понимания эмоций. Эти дети точно называли большинство закодированных эмоциональных состояний;

7 детей (35%) имеют средний уровень понимания эмоций. Ребенок не всегда может четко назвать эмоцию, но всегда верно определяет ее по знаку.

9 детей (45%) имеют низкий уровень понимания эмоций. Эти дети не знают эмоции, не называют их, либо называют противоположную по знаку эмоцию.

Одну и ту же картинку с изображением эмоции дети могли называть по-разному, например: глядя на картинку с изображением чувства страха, Ирина А. сказала, что человек увидел что-то интересное, а Ильдус В. – человек очень удивился. Рассматривая картинку с изображением интереса, дети говорили:

– Человеку на картинке хорошо! – Настя М.

– Мальчику интересно! – Вика О.

– Ему весело – Артур Ч.

Картинка с изображением радости не вызвала у детей затруднения:

– Человек смеется, ему весело – Павел П.

– Этому человечку весело – Соня Л.

Картинка, на которой изображена печаль была самой узнаваемой детьми, но дети называли ее другими синонимичными словами:

- Ему грустно – сказала Лена П.
- Он плачет, его, наверно, обидели – Вика О.

Самые легко узнаваемые эмоции для детей: радость, печаль, удивление.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 7 и в приложение В.

Таблица 7 – Уровень эмоционального благополучия детей 5-6 лет (констатирующий эксперимент)

Кол-во детей / %%	НУ	ВУ	СУ
20	10	4	6
100%	50%	20%	30%

Подводя итоги констатирующего эксперимента, и опираясь на выделенные нами показатели, мы разработали качественные характеристики уровней эмоционального благополучия детей 5-6 лет.

К низкому уровню (НУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 10 детей (50%). Эти дети внешне очень напряжены, скованы. Их отличает чрезмерное беспокойство, нервозность. Дети испытывают чувство страха, отчаяния, неудовлетворенности, гнева. У них преобладает отрицательное эмоциональное состояние, они испытывают негативные эмоции. Обычно эти дети легко расстраиваются, часто не могут сдержать слезы. Эти дети плохо понимают эмоции других людей и не могут их назвать. Они испытывают трудности во взаимодействии со сверстниками, плохо идут на контакт, не уверены в себе и в своих силах.

К среднему уровню (СУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 6 детей (30%). Эти дети внешне спокойны, у них нет ярко выраженных проявлений эмоций. Эмоциональное состояние нейтральное. Тревожность проявляется редко и носит ситуативный характер, это тревожность связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Дети нередко испытывают чувство беспомощности, неуверенности. Поэтому играть в новые игры, начинать новый вид деятельности зачастую

опасаются. Они имеют достаточно самокритичны и имеют к себе завышенные требования. Эти дети понимают эмоции других людей, не всегда могут четко назвать эмоцию, но всегда верно определяют ее по знаку. Иногда дети испытывают трудности во взаимодействии со сверстниками.

К высокому уровню (ВУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 4 ребенка, что составило 20%. Этих детей характеризует положительный эмоциональный фон. Дети спокойны, у них преобладает хорошее настроение, они не испытывают чувства страха и беспокойства. Они имеют адекватную самооценку, им присуще чувство уверенности, поэтому они не боятся приступать к новым видам деятельности. Эти дети хорошо понимают эмоции, правильно и четко их называют. У детей не возникает трудностей при установлении контактов со сверстниками и взрослыми.

Полученные нами данные на этапе констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что 16 детей (80%) 5-6 лет нуждаются в специально организованной работе по обеспечению их эмоционального благополучия, в основе которой будет лежать реализация психолого-педагогических условий, обоснованных нами в параграфе 1.2. Реализация психолого-педагогических условий, способствующих обеспечению эмоционального благополучия у детей 5-6 лет, будет являться содержанием нашей формирующей работы.

2.2 Содержание работы по реализации психолого-педагогических условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие детей 5-6 лет

В соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования, а также учитывая результаты констатирующего эксперимента, мы поставили цель формирующего этапа экспериментального исследования: обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие детей 5-6 лет в дошкольной образовательной организации.

Эффективность процесса обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет определяют следующие психолого-педагогические условия:

- обеспечение актуализации и проживания негативных эмоциональных переживаний детей, в ходе специально разработанных занятий тренингового характера, в основе которых лежит содержание сказок;
- использование на занятиях тренингового характера упражнений на снятие у детей эмоционально-психического и телесного напряжения;
- применение различных эмоционально насыщенных педагогических техник, обеспечивающих положительные эмоциональные переживания детей.

Опираясь на исследования сказкотерапевтов И.В. Вачкова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Л.Д. Коротковой, Е.Л. Набойкиной, которые утверждают, что сказка дает возможность отрегулировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения; о том, что сказки должны оказывать благотворное действие на ребенка; о том, что во время прослушивания сказок эмоциональный мир ребенка становится гибким и насыщенным, мы разработали цикл занятий тренингового характера, которые направлены на преодоление негативных эмоциональных переживаний у детей 5-6 лет.

При создании занятий учитывались следующие принципы:

- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип поэтапной организации занятий;
- принцип мультимодального подхода;
- принцип дифференцированного подхода.

Цикл тренинговых занятий включает в себя 10 занятий. Занятия проводились 1 раз в неделю в течение двух месяцев.

Каждое занятие начиналось с ритуала «входа» в сказку, что позволяло создать положительный настрой на совместную работу, погрузиться в сказочный мир.

Далее шло рассказывание сказки, дети знакомились с ее сюжетом и героями. Затем они анализировали поступки героев, их чувства и эмоции.

Потом дети сами обыгрывали сказку, с помощью игрушек, фигурок, либо сами выступали в роли героев сказки. Это позволяло выражать различные эмоциональные состояния, последовательно воспроизводить события сказки, создавать положительное эмоциональное настроение.

На следующем этапе проводились различные игры, помогающие закрепить знания и представления об эмоциях, научиться владеть собой и своим эмоциональным состоянием. Игры использовались как дидактические, так и подвижные.

Следующий этап направлен на расслабление, снятие мышечного и эмоционального напряжения. Затем экспериментатор подводил итоги занятия, обобщал приобретенный опыт и подчеркивал его значимость.

Заканчивалось занятие ритуалом «выхода» из сказки, это повторение ритуала «входа» в обратной последовательности. Каждое занятие состояло из 6-8 этапов. На наших занятиях использовались методы, приемы и различные эмоционально насыщенные педагогические техники, обеспечивающие положительные эмоциональные переживания детей, такие как: сказкотерапия; драмотерапия: игры драматизации; психогимнастика: этюды, упражнения; игротерапия: дидактические игры, подвижные игры; арттерапия; музыкотерапия.

Представим тематику наших занятий.

Занятие тренингового характера 1. Зимовье Зверей.

Занятие тренингового характера 2. Муха-Цокотуха.

Занятие тренингового характера 3. Муравьишки.

Занятие тренингового характера 4. Спрячь Мышку.

Занятие тренингового характера 5. Теремок.

Занятие тренингового характера 6. Три Поросенка.

Занятие тренингового характера 7. Сказка о рыбках.

Занятие тренингового характера 8. Гусята.

Занятие тренингового характера 9. Волшебный камешек.

Занятие тренингового характера 10. Колобок.

Первое занятие тренингового характера «Зимовье зверей» было направлено на формирование эмоционально-ценностного отношения детей к миру, развитие их психомоторной сферы и гармонизацию эмоционального состояния.

Начиналось оно с упражнения – ритуала «входа» в сказку. Для этого необходима «дорожка», которая делается из 2 веревок, расположенных извилистой линией параллельно друг другу. Дети отправлялись в путь с завязанными глазами. Экспериментатор помогал детям пройти по «волшебной дорожке», держа их за руку. По окончании пути, дети оказывались в сказочной стране. Они рассаживались по кругу, и экспериментатор рассказывал русскую народную сказку «Зимовье зверей».

После прочтения сказки экспериментатор предлагал детям ответить на следующие вопросы:

- 1) «Кто герои сказки?
- 2) О чем вы узнали из этой сказки?
- 3) Что вы думаете о поступках животных?
- 4) Зачем один герой нужен другому?
- 5) Что чувствовал бык, когда все животные отказались строить дом? (угрожали быку, спасли его)» [20].

Первый вопрос не вызвал у детей затруднений, они быстро и правильно назвали всех героев сказки. На второй вопрос прозвучали следующие ответы: Валя М.: «О том, как быка спасли от медведя»; Кирилл П.: «О том, что нужно помогать друг другу»; Ирина А.: «О том, что надо жить дружно»; Ильдус В.: «Хорошо, когда есть друзья» и т. д. На третий вопрос дети отвечали так: Малик М.: «Бык очень добрый, он всех жалел, а другие бросили его, не помогали строить дом»; Соня Л.: «Бык хороший, он всех пустил к себе, а они помогли спастись от медведя»; Максим М.: «Лиса, медведь и волк хотели съесть животных, они плохие». На четвертый вопрос все дети ответили, что

один герой другому нужен, чтобы помогать. Говоря о чувствах быка, дети отвечали: Кирилл П.: «Бык был обижен»; Игорь В.: «Он испугался, что его дом сломают»; Витя К.: «Он был рад, что его спасли». Анализируя ответы детей, можно сказать, что они правильно называют героев сказки. Дети умеют рассуждать и анализировать героев и их поступки. Они учатся правильно выражать свои чувства и эмоции.

Далее детям предлагалось самостоятельно обыграть сказку, роли распределялись по желанию детей. С помощью магнитной доски и изображений сказочных героев дети смогли воспроизвести события сказки, смоделировать поведения героев и прочувствовать их эмоциональные состояния.

Следующим этапом шла медитация. Дети под музыкальное сопровождение и слова ведущего выполняли соответствующие движения. Это способствовало выражению у детей разнообразных чувств: радости, удовольствия, успокоения, расслабления, энергетической «подзарядки».

На этапе резюмирования экспериментатор подводил итоги занятия: описывал последовательность происходившего на занятии, подмечал заслуги отдельных детей.

Заканчивалось занятие упражнением – ритуалом «выхода» из сказки. Дети прощались со сказкой и как вначале выходили из нее по «дорожке».

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия; музыкотерапия.

Наше второе занятие тренингового характера «Муха-цокотуха» было направлено на проигрывание наиболее значимых эмоциональных состояний и актуализацию чувств: радости, страха, гнева, традиционно начиналось с ритуала «входа» в сказку.

На этот раз дети отправлялись в сказку на корабле (подвижная игра). Вырезались силуэты корабликов и раскладывались на полу. Затем экспериментатор предлагал детям «сесть» на корабли и отправиться в путешествие по морю. Жарко светило солнце, детям стало жарко, и они

решили искупаться и поплавать в море (имитация плавания под музыку). Но вот раздалась команда: «Акула!», и дети опять все на корабликах. Дети помогали друг другу сначала оказаться на кораблике, а потом удержаться на нем (кораблик представлял собой небольшой клочок газеты). Дети поддерживали друг друга. Экспериментатор по очереди убирал газеты, и остался только один кораблик. Дети, поддерживая друг друга, постарались все остаться на последнем кораблике, который и доставил детей в сказочную страну.

Затем дети садились в круг, и экспериментатор читал сказку «Муха-Цокотуха».

После прочтения обсуждались следующие вопросы:

- 1) О «ком эта сказка?
- 2) Что случилось с Мухой-Цокотухой?
- 3) Кто пришел на помощь?
- 4) Почему Комар так поступил?
- 5) А почему гости не пришли на помощь?
- 6) Что вы думаете о Пауке?
- 7) Что чувствовала Муха (гости, Комар, Паук)?
- 8) Какие чувства вы испытывали, когда слушали сказку?» [20].

Отвечая на первый вопрос, дети называли главных героев – Муху-Цокотуху, Комара, Паука, но не одному ребенку не удалось перечислить всех гостей. На второй вопрос дети отвечали так: Илья Н.: «Паук хотел убить Муху, а Комар ее спас»; Кирилл П.: «Муху спас Комар и они поженились»; Максим М.: «На муху напал Паук». Обсуждая поступок Комара, дети говорили: Соня Л.: «Потому что он смелый»; Валя М.: «Комар храбрый, он никого не боится»; Ирина А.: «Он хотел спасти Муху, ему было ее жалко». На пятый вопрос дети отвечали следующее: Артур Ч.: «Они испугались паука»; Витя К.: «Они боялись, что Паук нападет на них» и т. п. О Пауке дети говорили так: Игорь В.: «Он плохой, и злой»; Богдан А.: «Паук не хороший, он хотел убить Муху». Ответы на седьмой вопрос были такими: Павел П.:

«Муха очень испугалась Паука, а потом, когда Комар ее спас и ей было весело»; Соня Л.: «Все боялись паука, а Комар нет, он спас Муху и все стали счастливые». Говоря о своих чувствах, дети отвечали следующее: Яна Э.: «Мне было страшно за Муху, и весело, когда Комар ее спас»; Игорь В.: «Я испугалась за муху»; Витя К.: «Я волновалась за муху». Необходимо отметить, что дети правильно называли всех героев, они стали уверенно отвечать на вопросы, рассуждать о поступках героев. Дети увереннее стали высказывать свое мнение, и выражать свои чувства.

Далее шла драматизация сказки, где дети инсценировали отрывки сказки: как Паук нападает на Муху-Цокотуху и сюжет драки Паука и Комара, как Муха нашла денежку, как Муха праздновала день рождения и свадьбу. Таким образом, у детей происходила актуализация чувства страха, гнева, радости. Расширились представления детей об эмоциях.

В ходе упражнения «Воздушное настроение» дети с помощью экспериментатора надували шарики и рисовали на них эмоции. Большинство детей нарисовали эмоцию радости, аргументируя это тем, что у них хорошее настроение, и им хорошо. Это говорит о гармонизации эмоционального состояния детей.

В конце занятия была проведена рефлексия. Затем дети попрощались со сказочной страной, заняли места на кораблике и возвратились в реальность.

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия (игра-драматизация; игротерапия (подвижная игра); арттерапия.

Третье занятие тренингового характера «Муравьишки» помогало формированию у детей эмоционально-ценностного отношения к миру, и способствовало эмоциональной разрядке.

Чтобы оказаться в сказке, экспериментатор предлагал упражнение «Ладошки». Дети вставали в круг, брались за руки и тянулись в центр, таким образом, они попадали в сказку.

Затем дети рассказывались и слушали сказку «Муравьишки». После прочтения они обсуждали ее, отвечая на следующие «вопросы»:

- 1) Кто герои этой сказки?
- 2) Что случилось?
- 3) Кто пришел на помощь?
- 4) Что чувствовал Топ (Лола, паук)?
- 5) О чем вы думали, когда слушали сказку?» [20].

Дети без затруднений перечисляли всех героев сказки и смогли рассказать сюжет: Артур Ч.: «Лола упала в речку, а Топ и Паук помогли ее спасти»; Андрей С.: «Лола и Топ играли, а потом Лола упала в ручеек»; На третий вопрос дети хором сказали: – «Паук». На четвертый вопрос, о чувствах героев, дети отвечали следующее: Валя М.: «Топ очень боялся за сестру»; Ирина А.: «Лола боялась утонуть»; Кирилл П.: «Паук чувствовал радость, когда спас Лолу». На пятый вопрос дети отвечали так: Илья Н.: «Я думал о том, как Топ спасет Лолу»; Соня Л.: «Я думала о том, как страшно Лоле». Необходимо отметить, что у детей развивается эмпатия, они способны сопереживать и сочувствовать. Они правильно определяют чувства героев, и стали больше говорить о своих чувствах.

Затем дети вместе с экспериментатором проигрывали сказку, где последовательно воспроизводили события, изображали отдельные эмоциональные состояния (страх, беспокойство, радость, удовольствие). Детям хорошо удавалось вжиться в роль, и передать те чувства и эмоции которые испытывали герои сказки, лучше всего передать страх удалось Кириллу П., а чувство беспокойства Малику М.

Далее экспериментатор предлагал детям упражнение «Изобрази муравьев». Дети имитировали муравьев: отыскивали и носили материал для муравейника, медленно и быстро двигались на четвереньках и др. Это упражнение вызвало много положительных эмоций у детей. Они с удовольствием изображали муравьев. В конце дети релаксировали на ковриках под тихую музыку.

В заключении проходила рефлексия, и дети прощались со сказкой. С помощью упражнения «Ладочки» дети возвращались из сказки.

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия (игра-драматизация); психогимнастика (упражнения).

Четвертое занятие тренингового характера «Спрячь мышку» было направлено на развитие эмоциональной адекватности детей, на принятие и поддержку сверстника.

Как обычно оно начиналось с ритуала «входа» в сказку.

Попав в сказку, дети рассказывались и слушали сказку «Про кота Рыжика». Затем дети говорили о чувствах, которые вызвала у них сказка: Малик М.: «Мне было страшно за птенцов»; Катя Ф.: «Я сильно волновалась за маленьких птичек»; Богдан А.: «Сначала я волновался за птенцов, а потом мне было весело, когда их спасли». Дети стали более четко выражать свои чувства, правильно их называть

Следующим этапом был этюд «Повторяла». Детям предлагалось показать следующие моменты сказки: испуг птенцов; гнев скворцов-родителей; испуг кота; радость скворцов.

У всех детей получилось изобразить радость, испуг и гнев, таким образом, они испытали на себе те чувства, которые испытывали герои сказки.

Далее следовала подвижная игра «Кот и мыши». По ходу игры один ребенок исполнял роль кота, а остальные дети были мышами. Кот охотился за мышами, ловил их и отправлял к себе в домик. Эта игра позволила детям развеяться, побегать. Такая разминка вызвала у детей много положительных эмоций: они смеялись, веселились, у детей поднялось настроение.

В ходе упражнения «Чудо-ладочки» дети рисовали ладошками. Экспериментатор просил детей пофантазировать и представить, что у них есть веселая ладошка и грустная ладошка, выбрав цвет, они макали ладошку в краску и делали отпечаток на листе бумаги. Затем экспериментатор предлагал оживить отпечатки ладошек и нарисовать на них глаза, реснички, бровки, носик и ротик. И еще обращал внимание, какой цвет для своей

ладошки выберет ребенок. Предпочтительно дети выбирали желтый, красный, оранжевый цвет для веселой ладошки, а серый, коричневый, синий – для грустной. Детям больше нравились веселые ладошки, они с удовольствием рисовали на них, и показывали друг другу. Это говорит об положительном эмоциональном состоянии детей.

Заканчивалось занятие подведением итогов и ритуалом «выхода» из сказки.

Педагогические техники: сказкотерапия; психогимнастика (упражнения, этюды); игротерапия (подвижная игра); арттерапия;

Пятое занятие тренингового характера «Теремок» было направлено на развитие и гармонизацию эмоциональной сферы детей; сплочение коллектива.

Экспериментатор, чтобы создать соответствующий настрой на совместную работу для вхождения в сказку, проводил упражнение «Волшебный фургон». Детям предложили, взяв друг друга за плечи, рассестись в вагоны волшебного фургона, которым управляли добрые лесные гномы. Под музыку дети на фургоне легко и плавно доехал до сказочной страны.

Оказавшись в сказке, ребята садились в кружок и внимательно слушали сказку «Теремок». Так как эта сказка всем детям знакома, экспериментатор задавал наводящие вопросы, отвечая на них, дети помогали экспериментатору восстанавливать последовательность событий.

- 1) Кто герои сказки?
- 2) Кто первый нашел теремок (второй, третий)?
- 3) Что случилось с теремком?
- 4) Что герои чувствовали, когда сломался теремок?
- 5) Чем закончилась сказка?

Дети смогли назвать всех героев сказки и последовательность событий: Валя М.: «Первой пришла мышка»; Ильдус В.: «А второй лягушка»; Илья Н.: «Зайчик-побегайчик»; Максим М.: «Лисичка»; Малик М.: «Волчок»; Соня

Л.: «Медведь». Отвечая на третий вопрос, дети сказали: Павел П.: «Медведь сломал домик»; Кирилл П.: «Медведь раздавил домик». О чувствах героев дети сказали следующее: Максим М.: «Им было грустно»; Ирина А.: «Они разозлились на медведя». На пятый вопрос дети ответили: Яна Э.: «Они построили новый дом»; Камилла Г.: «Они все вместе сделали новый теремок». Таким образом, можно сказать, что дети знают содержание сказки, их героев. Смело рассуждают о поступках и чувствах героев.

Далее детям предлагалось проиграть сказку. Они распределяли роли и с помощью атрибутов: шапочек, хвостиков, масок входили в образы. Мимикой жестами и движениями дети старались передать образ своего героя. У детей хорошо получилось войти в образ. Они передавали характерные для зверей повадки и поведение. У Сони Л. хорошо получилось изобразить лисичку, она изображала хитрую улыбку, плавно передвигалась и гладила пушистый хвостик. Вите К. удалось хорошо изобразить мышку, а Артуру Ч. – волка.

Чтобы снять психомышечное напряжение у детей и помочь им научиться осознавать собственное тело детям предложили выполнить этюды: «Медведь» и «Зайка», направленные на выразительность движений и развитие умения действовать синхронно тексту. Экспериментатор говорил текст, а дети изображали маленького зайчика и большого медведя. Они производили различные выразительные движения: сгибали кисти рук над головой, прыгали на двух ногах и т. д. У Богдана А. хорошо получилось изобразить зайку. Он сгибал кисти над головой, и прыгал на двух ножках. А у Артура Ч. лучше всего получилось изобразить Медведя, он поставил руки на пояс и, покачиваясь, медленно шагал. Детям легко удавалось вживаться в образ сказочного героя.

Заканчивалось занятие ритуалом «выхода» из сказки. Под веселую музыку дети попрощались со сказкой, попрощались с ее героями. Они отправились на волшебном «фургоне» в обратный путь и по дороге вспоминали, где они были и что делали.

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия (игра-драматизация); психогимнастика (этюды, упражнения).

Шестое занятие тренингового характера «Три поросенка» было направлено на обучение детей адекватным формам поведения в проблемных ситуациях, актуализацию у них чувства страха, регулированию эмоционального состояния, а также накоплению положительного эмоционального опыта детей.

Начиналось занятие как всегда с ритуала «входа» в сказку, для этого использовалось упражнение «Лабиринт».

Попав в сказку, дети рассаживались в круг, и экспериментатор просил вспомнить сказку «Три поросенка». Вместе с экспериментатором дети стали восстанавливать события сказки и анализировать поступки героев. Дети отвечали на следующие вопросы:

1) Кто герои сказки? Ирина А.: «Три поросенка»; Катя Ф.: «Ниф-Ниф, Нуф-Нуф и Наф-Наф»;

2) Что они делали? Игорь В.: «Им негде было жить, и они строили дома»; Павел П.: «Один поросенок строил дом, а другие играли»;

3) А что случилось потом? Кирилл П.: «На них напал волк»; Максим М.: «Волк сломал их домики»;

4) Что чувствовали поросята, когда встретили волка? а когда прогнали его? Малик М.: «Они испугались волка, а когда прогнали, стали веселые»; Соня Л.: «Они чувствовали страх, то что волк их съест»; Яна Э.: «Им было страшно, а потом весело»;

5) Какой поступок совершил Наф-Наф? Артур Ч.: «Добрый, он пустил поросят в свой домик»; Богдан А.: «Он совершил хороший поступок, он умный поросенок».

Анализируя ответы детей можно сделать следующий вывод: дети могут перечислить всех героев, передать содержание сюжета, они могут рассуждать и анализировать поступки героев. Дети умеют правильно определять чувства героев и сопереживать им.

Следующим этапом была драматизация сказки «Три поросенка». Экспериментатор распределил роли, и дети проигрывали сказку. Илья Н. Игорь В. и Витя К. были поросятами. Витя К. изображал серьезного поросенка – Наф-Нафа. Илья Н. и Игорь В. изображали его братьев – Нуф-Нуфа и Ниф-Нифа, а волком был Максим М. Таким образом, дети смогли на себе прожить чувства страха, гнева. Дети стали более раскрепощенными, быстро вживались в роли, и тонко передавали весь сюжет, поведение и чувства героев. Они научились видеть ситуацию с разных сторон, научились определять и находить решение практических задач, осмысливать причины поступков героев.

Упражнение «Волчьи игры» помогло снять напряжение и познакомиться с агрессией. Упражнение заключалась в том, что каждый ребенок брал на себя роль волка, вставал напротив зеркала и изображал его мимику, жесты. Дети стояли возле зеркала и изображали злость и агрессию, они рычали, скалили зубы, махали руками, сжимали кулаки, тем самым дети видели, как внешне проявляется агрессия.

Следующее упражнение – рисование «Смешной страх» помогло в обесценивании страхов и эмоциональной разрядке. Экспериментатор попросил детей нарисовать свой страх, когда рисунки были закончены, экспериментатор предложил детям «одеть» и «украсить» свои страхи и сделать их совсем нестрашными. Дети рисовали все, что приходило им в голову: дорисовывали страхам нелепую и смешную одежду, длинные-предлинные усы, романтические бантики. Они были рады, что их страхи стали такими смешными. По завершении сделали выставку и все вместе от души смеялись над своими страхами. Если некоторым детям свои страхи все равно казались страшными, то экспериментатор просил порвать свой рисунок на мелкие кусочки и выбросить.

Для «выхода» из сказки экспериментатор говорил, что все прощаются со сказкой и берут с собой все важное, что с ними сегодня случилось». Дети

встали в круг с протянутыми руками и совершали действия, как будто что-то брали из круга и прикладывали это к своей груди.

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия (игра-драматизация); психогимнастика (упражнения); арттерапия.

Седьмое занятие тренингового характера «Сказка о рыбаках» было направлено на преодоление нежелательных черт характера и гармонизацию эмоционального состояния детей.

Начиналось оно с медитации под музыку «Путешествие на облаке». Дети ложились на коврики, закрывали глаза, расслаблялись и слушали рассказ ведущего под музыку. Открыв глаза, дети оказывались в сказке.

Дети удобно рассаживались и слушали чтение сказки «Подводный бал».

Затем дети обсуждали сказку. Персонажей и их поступки. Дети с легкостью назвали всех персонажей, выразили свои чувства: Вика О.: «Черныш не хорошая рыба, он причиняет зло»; Ирина А.: «Мне было страшно за Лялю»; Лена П.: «Мне было жалко родителей Ляли»; Ильдус В.: «Я очень разозлился на рыбу-колдуна».

Далее детям предлагалось проиграть сказку. Экспериментатор распределял роли, и они вживались в образы. Детям, которые играли родителей (Витя К. и Максим М.), очень хорошо удалось изобразить, тревогу, волнение и страх. Настя М. играла роль Ляли, и у нее хорошо получилось передать агрессию и капризы, тем самым дети проигрывали наиболее значимые эмоциональные состояния.

На этапе резюмирования экспериментатор подводил итоги занятия: описывал последовательность происходившего на занятии, подмечал заслуги отдельных детей.

Ритуал «выхода» из сказки проходил по аналогии с «входом», дети ложились на коврики, расслаблялись и под музыку возвращались из сказки. На этом занятие заканчивалось.

Педагогические техники: сказкотерапия; драмотерапия (игра-драматизация); психогимнастика (упражнения); музыкотерапия.

Восьмое занятие тренингового характера «Гусята» способствовало снятию у детей психоэмоционального и телесного напряжения, накоплению эмоционально-положительного опыта и расширению у детей представлений об эмоциях.

Упражнение «Улыбка» помогло детям оказаться в сказке. Для этого было необходимо поприветствовать улыбкой соседа, который находится справа, и соседа, который находится слева. А затем нужно обернуться вокруг себя и оказаться в сказочной стране.

Попав в сказку, они садились в круг и слушали сказку «Про гусят». Дети обсудили сказку, поступки героев и их чувства. Все дети сказали, что поступок сапожника был очень хороший и добрый. Дети научились различать хорошие и плохие поступки, научились их анализировать, и высказывать свое мнение.

Затем проводились этюды с целью развития у детей невербальных проявлений (мимики, жестов, движений) и умения согласовывать движения с речью экспериментатора. Также этюды помогали снять у детей психоэмоциональное и телесное напряжение. Дети выполняли движения в соответствии со словами экспериментатора.

В дидактической игре «Скажи доброе слово» дети моделировали поведение в ситуации дарения подарка. Дети должны были предложить гусятам в подарок сапожки, говоря при этом соответствующие слова. Если дети затруднялись подобрать нужные слова, то экспериментатор говорил свою версию для примера. Дети вели себя смело, и с радостью дарили сапожки гусятам. После того, как дети подарили гусятам сапожки, экспериментатор сообщал: «Гусята довольны и веселы, благодарят вас и хотят с вами поплясать».

Детям предлагали потанцевать под музыку. Это было упражнение «Весело». Дети выражали свое внутреннее эмоциональное состояние при

помощи движений своего тела. Они получили позитивный двигательный опыт и сняли напряжение. Важно отметить, что дети стали раскрепощенные, они не стеснялись, свободно двигались под музыку.

Заканчивалось занятие традиционно ритуалом «выхода». Экспериментатор подводил итоги полученного опыта и, подарив друг другу улыбки, дети возвращались из сказки.

Педагогические техники: сказкотерапия; психогимнастика (этюды, упражнения); игротерапия (дидактическая игра); музыкотерапия.

На преодоление агрессивного поведения, обучение позитивным способам разрешения гнева и снятию у детей эмоционального напряжения было направлено девятое занятие тренингового характера «Волшебный камешек».

Релаксационное упражнение «Волшебный камешек» помогло детям настроиться на совместную работу и войти в сказку. Экспериментатор предлагал детям расслабиться, положить руки на бедра ладонями вверх, закрыть глаза и ждать, когда на их ладошке появится волшебный камешек. Экспериментатор настраивал детей постараться сразу попробовать ощутить и передать ощущения от соприкосновения с камешком: теплый или прохладный, большой или маленький, тяжелый или лёгкий, гладкий или шершавый. Каждый ребенок ощущал на ладошке свой камешек и рассказывал о своих ощущениях. Дети не открывая глаз, говорили о своих ощущениях, затем они открывали глаза и рассматривали свои камешки. Таким волшебным образом они попадали в сказку и принимались слушать сказку «Волшебный камешек».

Чтобы осмыслить детьми основную идею сказки и понять эмоциональные переживания главного героя, экспериментатор «задавал вопросы:

- 1) Кто главный герой сказки?
- 2) Почему мальчик играл один?
- 3) Что он чувствовал?

4) Чему научил Сашу старик?» [20]

5) Почему дети стали дружить с Сашей?

На первый вопрос дети ответили правильно: «Главный герой Саша». На второй вопрос ответы были следующие: Вика О.: «Потому что он дрался»; Ирина А.: «Он плохой мальчик»; Лена П.: «Он всех кусал»; Ильдус В.: «Он обижал детишек». О чувствах главного героя дети говорили так: Витя К.: «Он чувствовал злость»; Илья Н.: «Ему было обидно». На четвертый вопрос дети отвечали следующее: Кирилл П.: «Он дал ему волшебный камешек, и научил не бить детей»; Ирина А.: «Он научил его не драться и не кусаться». На пятый вопрос дети сказали: Павел П.: «Потому что он перестал драться»; Яна Э.: «Он стал хорошим, не бил ни кого». Таким образом, дети научились способу преодоления агрессии, научились анализировать поступки и сопереживать героям.

Проанализировав сказку, детям было предложено самим ее проиграть, чтобы на себе прочувствовать переживания и чувства героев.

Далее шло упражнение «Шариковая груша». Экспериментатор помогал детям надуть шары, скрепить их скотчем между собой следующим образом: к первому шару прикрепляли два шара, а к прикрепленным двум шарам прикрепляли еще по два шара и т. д. В итоге получилась «груша», которую подвешивали к потолку на уровне роста детей. Детям предлагалось лопнуть все шарики, без использования каких-либо предметов. Детям понравилось это упражнение, чтобы лопнуть шарики они щипали их. Когда шарик лопался многие сначала пугались, а потом это вызывало у них радость.

В завершении занятия проводилось релаксационное упражнение «Волшебный камешек» для «выхода» из сказки.

Педагогические техники: сказкотерапия; психогимнастика (релаксационные упражнения); драмотерапия (игра-драматизация).

Последнее заключительное десятое занятие тренингового характера «Колобок» было направлено на стабилизацию психических процессов детей, снятию у них напряжения. Будет способствовать их расслаблению,

энергетической подзарядке и обогащению у детей положительного эмоционального опыта.

Ритуал «входа» в сказку происходил с помощью упражнения «Волшебная палочка». Дети ложились на коврики, с закрытыми глазами слушали музыку и расслаблялись. А экспериментатор дотрагивался «волшебной палочкой» до каждого ребенка, и он оказывался в сказочной стране.

Затем детям предлагалось вспомнить сказку «Колобок»: последовательность событий и главных героев, песенку Колобка, чтобы суметь проиграть сказку, и изобразить всех персонажей, их характер и поступки. Дети подробно смогли восстановить последовательность всех событий и всех героев.

Чтобы расширить представления детей о сказочных героях (Зайце, Волке, Медведе, Лисе) проводились психогимнастические упражнения. Экспериментатор предлагал детям попрыгать, как зайчики; показать, какие ушки у зайчика, покататься, как колобки и т. п. У ребят хорошо получалось прыгать как зайчики, они сгибали ладошки над головой и прыгали, они перекачивались по полу как колобки, широко расставляли ноги и, покачиваясь, медленно шагали как медведь и т. д. Это упражнение помогло детям раскрепоститься и войти в образ сказочного персонажа.

После такой разминки детки садились и обсуждали все полученные знания, которые они получали за время всех занятий. Экспериментатор помогал обобщить весь опыт детей.

Заканчивалось все прощанием детей со сказочной страной, они говорили ей спасибо за путешествия, и с помощью волшебной палочки возвращались из нее.

Педагогические техники: сказкотерапия; психогимнастика (упражнения); музыкотерапия.

В результате проведенной работы по обеспечению эмоционального благополучия у детей 5-6 лет, который включал в себя цикл занятий

тренингового характера. В основе этих занятий лежало содержание сказок. В ходе занятий были организованы упражнения, способствующие снятию у детей эмоционально-психического и телесного напряжения. В ходе занятий использовались такие педагогические приемы и техники как драмотерапия, психогимнастика, музыкатерапия и др. В результате мы заметили следующие изменения:

- дети овладели умениями правильно распознавать эмоции и чувства других;
- дети стали более раскрепощенными;
- дети чаще стали проявлять эмпатию;
- дети стали более доброжелательными к сверстникам;
- дети научились анализировать поступки героев;
- дети стали адекватно реагировать на внешние раздражители;
- дети стали более уверенно вести себя в общении со сверстниками;
- дети стали лучше понимать чувства других людей.

2.3 Выявление динамики уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет

Для проверки эффективности обоснованных нами психолого-педагогических условий обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет, нами был проведен контрольный срез.

Цель: выявить динамику уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

На этапе контрольного среза мы использовали показатели, диагностические задания, материал и критерии оценки результатов, дублирующие констатирующий эксперимент.

Диагностическое задание 1. «Проективные рассказы» (автор: Т.А. Данилина).

Цель: выявить динамику уровня эмоционального неблагополучия детей 5-6 лет.

Результаты.

Таблица 8 – Динамика уровня эмоционального неблагополучия у детей 5-6 лет

Кол-во детей / %	ВУ		СУ		НУ	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	11	6	5	9	4	5
100%	55%	30%	25%	45%	20%	25%

Анализ. Из результатов диагностического задания, проведенного для выявления динамики уровня эмоционального неблагополучия у детей 5-6 лет, были сделаны следующие выводы.

Количество детей, условно отнесенных к высокому уровню эмоционального неблагополучия, снизилось на 25%. Продолжения рассказов детей стали носить нейтральный характер. Заметно снизилась тревожность и напряженность. Однако 6 детей по-прежнему показали высокий уровень. Так, например, на продолжение рассказа № 1 дети отвечали: Ильдус В.: «Он испачкал костюм, его поругали»; Илья Н.: «Он плохо рассказал стихотворение, папа был недоволен»; Витя К.: «Она забыла стихотворение, потом плакала». Продолжая рассказ № 2, дети говорили: Максим М.: «Его поругали»; Богдан А.: «Он не хотел идти, потому что его накажут». Продолжая рассказ № 3, Игорь В. ответил: «Он разбил тарелку». Рассказ № 4 Витя К. продолжила так: «Его заставили все доедать». Рассказ № 5 дети продолжали так: Богдан А.: «Он сам испачкался, его наказали»; Ильдус В.: «Воспитатель пожаловалась маме, и его наказали дома». Эти дети испытывают тревожность.

Количество детей, условно отнесенных к среднему уровню, повысилось на 20%. Продолжения рассказов детей стали носить нейтральный характер, они не испытывали страх перед наказанием и неудачей. Находятся в хорошем настроении. Продолжая рассказ № 1, дети давали следующие ответы: Валя М.: «Все дети рассказывали стихотворения»; Артур Ч.: «Все

дети были нарядные». Продолжая рассказ № 2, Ирина А. ответила: «Потом они опять играли», На продолжение рассказа № 3, Малик М. ответил: «Она стала пить сок».

Количество детей, условно отнесенных к низкому уровню, повысилось на 5%. Эти дети не испытывают чувство страха, тревожности. Эмоциональное состояние стабильное и продолжения рассказов носят положительный характер. При выполнении задания дети не испытывали трудностей, пребывали в веселом настроении. Продолжая рассказ № 1, дети отвечали: Настя М.: «Потом она вышла выступать и лучше всех рассказала стихотворение»; Андрей С.: «Потом он рассказал стихотворение, и ему подарили шоколадку»; Продолжая рассказ № 2, Вика О. ответила: «Ее похвалили»; Продолжая рассказ № 5, Лена П. ответила: «Она взяла тряпку и все вытерла. Ее похвалили».

Диагностическое задание 2. «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» (автор: Э.Т. Дорофеева).

Цель: выявить динамику изменения эмоционального состояния детей 5-6 лет.

Результаты.

Таблица 9 – Динамика изменения эмоционального состояния детей 5-6 лет

Кол-во детей /%%	Отрицательное		Нейтральное		Положительное	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	9	5	6	9	5	6
100%	45%	25%	30%	45%	25%	30%

Анализ. По результатам диагностического задания 2, направленного на выявление динамики изменения эмоционального состояния у детей 5-6 лет, были сделаны следующие выводы:

Количество детей, имеющих отрицательное эмоциональное состояние, снизилось на 20%. Однако у 5 детей наблюдалось отрицательное эмоциональное состояние. Эти дети первым выбирали синий цвет. У них доминируют сильные отрицательные эмоции, состояние этих детей

варьируется от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги.

Количество детей, имеющих нейтральное эмоциональное состояние, повысилось на 15%. Дети первым выбирали зеленый цвет. У таких детей отсутствуют выраженные переживания. Состояние детей оценивается как спокойное, самое оптимальное состояние для реализации человеческих отношений, контактов, различных видов деятельности, где не требуется напряжение.

Количество детей, имеющих положительное эмоциональное состояние, повысилось на 5%. Эти дети преимущественно первым цветом выбирали красный. Состояние оценивается как беспокойное, активное. У детей стали преобладать положительные эмоции, хорошее веселое настроение.

Диагностическое задание 3. «Тест тревожности» (авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Цель: выявить динамику уровня тревожности детей 5-6 лет.

Результаты.

Таблица 10 – Динамика уровня тревожности детей 5-6 лет

Кол-во детей/%	ВУ		СУ		НУ	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	10	4	6	10	4	6
100 %	50 %	20%	30 %	50%	20 %	30%

Анализ. По результатам диагностического задания 3, направленного на выявление динамики уровня тревожности у детей 5-6 лет, были сделаны следующие выводы:

Количество детей, условно отнесенных к высокому уровню тревожности, снизилось на 30%. Дети стали выбирать меньше грустных лиц. Перестали проявлять сильное беспокойство. Однако у 4 детей по-прежнему оставался высокий уровень тревожности. Эти дети в большинстве случаев выбирали грустное лицо, волновались, были напряжены. На вопрос, почему они выбрали это лицо, дети отвечали: «Потому что ее ругают», «Потому что его все бросили и он один», «Потому что он плохой».

Количество детей, условно отнесенных к среднему уровню тревожности, повысилось на 20%. Дети стали вести себя более спокойно, меньше переживали по поводу правильности ответа. Выбирали как веселые, так и грустные лица. Средний уровень повысился за счет снижения высокого. Такие дети, как например, Богдан А., Валя М., Ирина А., Малик М., Яна Э. показали динамику и с высокого уровня тревожности перешли на средний уровень.

Количество детей, условно отнесенных к низкому уровню тревожности, повысилось на 10%. Например, уровень тревожности снизился у Андрея С. и Кати Ф. Эти дети стали спокойными, тревожность полностью отсутствовала, и в большинстве случаев выбирали веселое лицо.

Диагностическое задание 4. «Методика диагностики детских страхов» (автор: А.И. Захаров).

Цель: выявить динамику наличия чувства страха у детей 5-6 лет.

Результаты.

Таблица 11 – Динамика наличия чувства страха у детей 5-6 лет

Кол-во детей/%	ВУ		СУ		НУ	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	10	6	7	10	3	4
100%	50%	30%	35%	50%	15%	20%

Анализ. По результатам диагностического задания 4, направленного на выявление динамики наличия чувства страха у детей 5-6 лет, были сделаны следующие выводы:

Количество детей, условно отнесенных к высокому уровню, снизилось на 20%. Эти дети, больше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны следующие страхи: страх смерти, страх перед папой и мамой, страх наказания, социальные страхи, медицинские.

Количество детей, условно отнесенных к среднему уровню, повысилось на 15%. Эти дети, меньше чем на половину задаваемых вопросов ответили положительно. Для этих детей характерны страхи смерти,

животных и сказочных персонажей, войны, нападения, пожара, наказания, боли.

Количество детей, условно отнесенных к низкому уровню, повысилось на 5%. Эти дети на большинство вопросов ответили отрицательно, следовательно не испытывают чувство страха. Этим детям присущи только те страхи, которые в норме для ребенка возраста 5-6 лет: страх смерти, страшных снов, сказочных персонажей, войны.

Диагностическое задание 5. «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (авторы: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина).

Цель: выявить динамику уровня понимания эмоций детьми 5-6 лет.

Результаты.

Таблица 12 – Динамика уровня понимания эмоций детьми 5-6 лет

Кол-во детей/%	НУ		СУ		ВУ	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	9	3	7	11	4	6
100%	45%	15%	35%	55%	20%	30%

Анализ. По результатам диагностического задания 5, направленного на выявление динамики уровня понимания эмоций детьми 5-6 лет, были сделаны следующие выводы:

Количество детей, условно отнесенных к высокому уровню понимания эмоций, повысилось на 10%. Например, Андрей С. и Катя Ф. точно называли большинство закодированных эмоциональных состояний: «Ему стыдно», «Он радуется», «У него веселое лицо» и т. д.

Количество детей, условно отнесенных к среднему уровню понимания эмоций, повысилось на 20%, за счет снижения низкого уровня. Эти дети не всегда четко называли эмоцию, но всегда правильно определяли ее по знаку: «Ему плохо», «Ему хорошо, он улыбается», «Он в плохом настроении» и т. д.

Количество детей, условно отнесенных к низкому уровню понимания эмоций, снизился на 30%. Дети стали правильно определять эмоцию по знаку. Однако, Витя К., Илья Н., Игорь В. затруднялись называть эмоции,

либо называли противоположные по знаку. Рассматривая картинку «стыд» дети отвечали: Витя К.: «Ему хорошо», Илья Н.: «Он рассержен», Ильдус В.: «Ему приятно».

Результаты контрольного среза представлены в таблице 13 и Приложение Г.

Таблица 13 – Уровень эмоционального благополучия детей 5-6 лет (контрольный срез)

Кол-во детей/%	НУ	СУ	ВУ
20	6	9	5
100%	30%	45%	25%

По результатам, полученным на этапе контрольного среза к низкому уровню (НУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 5 детей (25%). К среднему уровню (СУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 9 детей (45%). К высокому уровню (ВУ) эмоционального благополучия мы условно отнесли 6 детей (30%).

Динамику уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет, которая была выявлена по окончании проведенной формирующей работы, можно увидеть в таблице 14 и на рисунке 1.

Таблица 14 – Динамика уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет

Кол-во детей/%	НУ		СУ		ВУ	
	КЭ	КС	КЭ	КС	КЭ	КС
20	10	5	6	9	4	6
100%	50%	25%	30%	45%	20%	30%

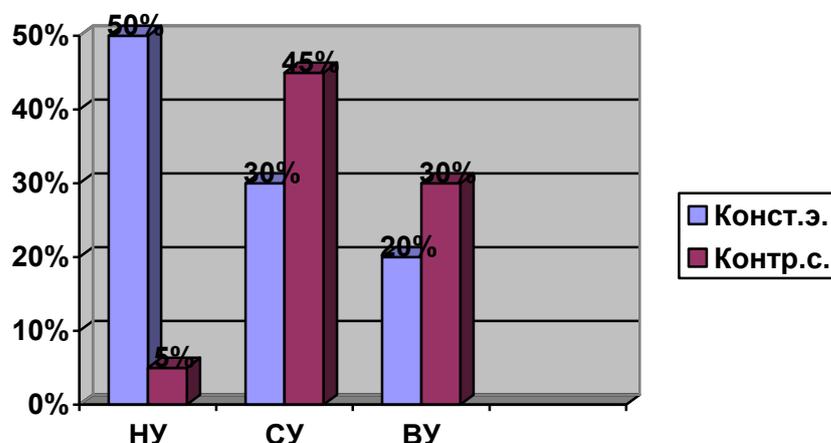


Рисунок 1 – Динамика уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет

Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами работа по реализации обоснованных нами психолого-педагогических условий обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет, оказалась эффективной, о чем свидетельствуют следующие количественные данные: количество детей, условно отнесенных к низкому уровню эмоционального благополучия, снизилось на 25%; количество детей, условно отнесенных к среднему уровню эмоционального благополучия, повысилось на 15%, количество детей, условно отнесенных к высокому уровню эмоционального благополучия, повысилось на 10%.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

Заключение

Проблема обеспечения эмоционального благополучия у детей старшего дошкольного возраста, является одной из важнейших проблем современной психолого-педагогической науки, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности. Ее исследованию посвящены работы многих отечественных и зарубежных психологов (У. Кеннон, С.Л. Рубинштейн, П.К. Анохин, П.М. Якобсон, А.В. Запорожец, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев, Я. Рейковский и др.).

Изучению особенностей развития эмоциональной сферы личности ребенка посвящены работы Л.С. Выготского, Г.М. Бреслава, А.Д. Кошелевой, П.В. Симонова, Н.В. Пожиткиной, К. Изарда и др.

Эмоциональный опыт ребенка, то есть опыт его переживаний, может иметь как позитивную, так и негативную окрашенность, что оказывает непосредственное влияние на его актуальное самочувствие.

По мнению А.Д. Кошелевой, для эмоционального благополучия «детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения» [14]. Преобладание негативных эмоциональных переживаний «способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов» [14].

Необходимо отметить, что в современной психолого-педагогической науке изучение данной проблемы сопряжено с определенными трудностями, определяющимися специфическим и порой неоднозначным содержанием понятия «эмоциональное благополучие», которое вкладывают в него исследователи. Мы сформулировали определение эмоционального благополучия (неблагополучия) как субъективную характеристику качественной оценки эмоционального состояния человека.

Образовательный процесс в ДОО должен обеспечивать эмоциональный комфорт, волевое поведение ребенка, психологический, стабильно-положительный климат, гуманные отношения, личностно-ориентированное общение, показателями чего являются: жизнерадостное, активное, эмоционально-положительное состояние ребенка, его успешная адаптация в будущем к школьному учреждению.

Поэтому необходимо уделять особое внимание организации психолого-педагогических условий эмоционального благополучия детей 5-6 лет.

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента мы условно разделили всех детей на 3 группы, по уровню эмоционального благополучия. К низкому уровню эмоционального благополучия мы условно отнесли 10 детей, что составило 50%, к среднему уровню мы условно отнесли 6 детей, что составило 30%, к высокому уровню эмоционального благополучия мы условно отнесли 4 ребенка, что составило 20%.

Основываясь на данных констатирующего эксперимента, мы сделали вывод о том, что необходима специально организованная и целенаправленная работа по реализации ряда психолого-педагогических условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие у детей 5-6 лет.

Содержанием работы по реализации данных условий было: разработка и проведение цикла из 10 тренинговых занятий, в основу которых было положено содержание сказок. Занятия тренингового характера строились с использованием развивающих психогимнастических упражнений и следующих педагогических техник: сказкотерапия; драмотерапия: игры драматизации; психогимнастика: этюды, упражнения; игротерапия: дидактические игры, подвижные игры; арттерапия; музыкотерапия. Занятия тренингового характера были направлены на преодоление негативных эмоциональных переживаний у детей; на развитие коммуникативных навыков; на актуализацию чувств: радости, страха, гнева; стабилизацию нервных процессов; на снятие у детей эмоционально-психического и телесного напряжения.

При разработке занятий тренингового характера мы учитывали следующие принципы: принцип учета возрастных особенностей; принцип поэтапной организации занятий; принцип мультимодального подхода; принцип дифференцированного подхода.

Результаты контрольного среза позволили нам выявить динамику уровня эмоционального благополучия у детей 5-6 лет. Количество детей, условно отнесенных к низкому уровню эмоционального благополучия, снизилось на 25%; количество детей, условно отнесенных к среднему уровню эмоционального благополучия, повысилось на 15%, количество детей, условно отнесенных к высокому уровню эмоционального благополучия, повысилось на 10%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирующая работа по реализации обоснованных нами психолого-педагогических условий обеспечения эмоционального благополучия у детей 5-6 лет оказалась эффективной. Гипотеза исследования подтвердилась.

Результаты нашего исследования имеют практическую значимость и могут быть использованы в работе педагогов и педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций. Отдельные игры и упражнения рекомендованы родителям, чтобы в условиях семьи продолжалась работа по обеспечению эмоционального благополучия у детей 5-6 лет.

Список используемой литературы

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.garant.ru/70512244/>
2. Анохин, П.К. Эмоции. Психология эмоций [Текст] / П.К. Анохин. – М., 1984. – 173 с.
3. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самопознания через психологическую сказку [Текст] / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 144 с.
4. Выготский, Л.С. Учения об эмоциях [Текст] / Л.С. Выготский – М. : Книга по Требованию, 2012. – 160 с.
5. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций [Текст] : Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгинидзе, Н.М. Степина. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
6. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст] : Монография / И.В. Дубровина. – М. : Некоммерческое образовательное учреждение высшего профессионального образования. «Московский психолого-социальный университет», 2014. – 464 с.
7. Жавнерко, А.П. Психологическая модель исследования понимания эмоций детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / А.П. Жавнерко // Молодой ученый. – 2016. – № 4. – С. 685-687. // URL <https://moluch.ru/archive/108/26216/>
8. Запорожец, А.В. Об эмоциях и их развитии у ребенка / А.В. Запорожец // Эмоционально-личностное развитие дошкольника [Текст] : хрестоматия / сост. Е.К. Ягловская. – М. : АНО ПЭБ, 2008. – С. 187-209.
9. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2006. – 140 с.
10. Изард, К.Е. Психология эмоций [Текст] / К.Е. Изард. – СПб. : Питер, 2003. – 464 с. (Серия книги: Мастера психологии).

11. Ильин, Е.П. Психология страха [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2017. – 384 с.
12. Коломинский, Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе [Текст] / Я.Л. Коломинский. – Минск, 1969. – С. 65.
13. Короткова, Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы [Текст] / Л.Д. Короткова. – М. : ЦГЛ, 2005. – 124 с.
14. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] : учеб. пособие / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М. : Академия, 2003. – 168 с.
15. Кудзилов, Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии [Текст] / Д.Б. Кудзилов, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2003. – 146 с.
16. Левис, Ш.К. Ребенок и стресс [Текст] / Ш.К. Левис. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 208 с.
17. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Психология эмоций. Тексты [Текст] / А.Н. Леонтьев; под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 162-171.
18. Лурия, Р.А. Высшие корковые функции человека: и их нарушения при локальных поражениях мозга [Текст] / Р.А. Лурия – М. : Книга по Требованию, 2012. – 432 с.
19. Материалистическая основа в русской экспериментальной психологии. Труды И.М. Сеченова и И.П. Павлова. «Рефлексология» В.М. Бехтерева // А.С. Лучинин Психодиагностика: конспект лекций [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://med.wikireading.ru/6325>
20. Набойкина, Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком [Электронный ресурс] / Е.Л. Набойкина. – СПб. : Речь, 2006. – 144 с. // Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/search#q=%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B5>.

21. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов // В трех книгах. Кн. 1. Общие основы психологии. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
22. Пожиткина, Н.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья [Электронный ресурс] / Н.В. Пожиткина, Д.А. Савенок, А.В. Папушина // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856>
23. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. – 160 с.
24. Психолог в детском дошкольном учреждении [Текст] : Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. – М. : Новая школа, 1996. – 144 с.
25. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Авт.-сост. И.Д. Войтова [и др.]; под ред. А.В. Можейко. – М. : Творческий центр Сфера, 2010. – 128 с. // Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/search#q=%D0%BC%D0%9E%D0%96%D0%95%D0%99%D0%9A%D0%9E%20%D0%B0.%D0%B2>.
26. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Издательство «Питер», 2002. – 720 с.
27. Симонов, П.В. Что такое эмоция? [Текст] / П.В. Симонов. – М. : Наука, 1966. – 85 с.
28. Сеницына, Л.В. Особенности эмоциональных переживаний у курсантов военизированного вуза и пути их коррекции [Электронный ресурс] : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л.В. Сеницына. – Хабаровск, 2001. – 196 с. // Режим доступа: <http://www.dslib.net/psixologia-vozrasta/osobennosti-jemocionalnyh-perezhhivanij-u-kursantov-voenizirovannogo-vuza-i-puti-ih.html>

29. Тихонова, Е.А. Проективная психодиагностика в сказкотерапии [Текст] / Е.А. Тихонова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М. : Издательство «РЕЧЬ», 2005. – 208 с.

30. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология [Текст] : Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Г.А. Урунтаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.

31. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст] / М.И. Чистякова; под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

Приложение А

Список детей старшей группы МБУ детского сада № 104 «Соловушка»
г.о. Тольятти, участвующих в экспериментальном исследовании

Имя Ф. ребенка	Возраст
1. Андрей С.	5л. 2м.
2. Артур Ч.	5л. 4м.
3. Богдан А.	5л. 2м.
4. Вика О.	5л.
5. Валя М.	5л. 1м.
6. Витя К.	5л. 3м.
7. Игорь В.	5л. 1м.
8. Ильдус В.	5л. 2м.
9. Илья Н.	5л. 3м.
10. Ирина А.	5л. 4м.
11. Камилла Г.	5л. 2м.
12. Катя Ф.	5л. 4м.
13. Кирилл П.	5л. 1м.
14. Лена П.	5л. 2м.
15. Максим М.	5л. 2м.
16. Малик М.	6л.
17. Настя М.	5л. 3м.
18. Павел П	5л.9м.
19. Соня Л.	5л.4м.
20. Яна Э.	6л.

Приложение Б

Бланк ответов диагностического задания

«Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности» (автор: Э.Т. Дорофеева)

Имя Ф. ребенка	Последовательность сочетания цветов			Вид эмоционального состояния
	1	2	3	
1. Андрей С.	К – З – С	К – З – С	З – К – С	+
2. Артур Ч.	З – С – К	З – С – К	З – К – С	n
3. Богдан А.	С – З – К	С – З – К	С – К – З	–
4. Вика О.	З – К – С	К – З – С	К – З – С	+
5. Валя М.	С – К – З	С – К – З	С – З – К	–
6. Витя К.	З – С – К	С – З – К	С – З – К	–
7. Игорь В.	С – К – З	С – К – З	К – С – З	–
8. Ильдус В.	С – К – З	С – К – З	З – К – С	–
9. Илья Н.	З – К – С	С – З – К	С – З – К	–
10. Ирина А.	З – С – К	С – К – З	С – К – З	–
11. Камилла Г.	К – С – З	К – С – З	З – С – К	+
12. Катя Ф.	З – С – К	К – З – С	З – С – К	n
13. Кирилл П.	З – К – С	С – З – К	З – К – С	n
14. Лена П.	К – С – З	К – С – З	З – С – К	+
15. Максим М.	З – С – К	С – З – К	С – З – К	–
16. Малик М.	З – С – К	К – З – С	З – С – К	n
17. Настя М.	К – С – З	К – С – З	З – С – К	+
18. Павел П	З – С – К	З – С – К	З – К – С	n
19. Соня Л.	З – С – К	К – З – С	З – С – К	n
20. Яна Э.	З – С – К	С – З – К	С – З – К	–

Приложение В

Итоговый протокол констатирующего эксперимента

Имя Ф. ребенка	Возраст	Показатели					Уровень
		Уровень эмоц. неблагополучия	Вид эмоц. состояни	Уровень тревожности	Уровень чувства страха	Уровень понимания эмоций	
1. Андрей С.	5л. 2м.	СУ	+	СУ	СУ	СУ	СУ
2. Артур Ч.	5л. 4м.	ВУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
3. Богдан А.	5л. 2м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
4. Вика О.	5л.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
5. Валя М.	5л. 1м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
6. Витя К.	5л. 3м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
7. Игорь В.	5л. 1м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
8. Ильдус В.	5л. 2м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
9. Илья Н.	5л. 3м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
10. Ирина А.	5л. 4м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
11. Камилла Г.	5л. 2м.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
12. Катя Ф.	5л. 4м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
13. Кирилл П.	5л. 1м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
14. Лена П.	5л. 2м.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
15. Максим М.	5л. 2м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
16. Малик М.	6л.	ВУ	n	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
17. Настя М.	5л. 3м.	НУ	+	НУ	СУ	ВУ	НУ
18. Павел П	5л.9м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
19. Соня Л.	5л.4м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
20. Яна Э.	6л.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ

Приложение Г

Итоговый протокол контрольного среза

Имя Ф. ребенка	Возраст	Показатели					Уровень
		Уровень эмоц. неблагополучия	Вид эмоц. состояния	Уровень тревожности	Уровень чувства страха	Уровень понимания эмоций	
1. Андрей С.	5л. 2м.	НУ	+	НУ	СУ	ВУ	НУ
2. Артур Ч.	5л. 4м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
3. Богдан А.	5л. 2м.	ВУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
4. Вика О.	5л.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
5. Валя М.	5л. 1м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
6. Витя К.	5л. 3м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
7. Игорь В.	5л. 1м.	ВУ	-	СУ	ВУ	СУ	ВУ
8. Ильдус В.	5л. 2м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
9. Илья Н.	5л. 3м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	НУ	ВУ
10. Ирина А.	5л. 4м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
11. Камилла Г.	5л. 2м.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
12. Катя Ф.	5л. 4м.	СУ	+	НУ	СУ	ВУ	НУ
13. Кирилл П.	5л. 1м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
14. Лена П.	5л. 2м.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
15. Максим М.	5л. 2м.	ВУ	-	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
16. Малик М.	6л.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
17. Настя М.	5л. 3м.	НУ	+	НУ	НУ	ВУ	НУ
18. Павел П.	5л.9м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
19. Соня Л.	5л.4м.	СУ	n	СУ	СУ	СУ	СУ
20. Яна Э.	6л.	СУ	n	СУ	ВУ	СУ	СУ