

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 и 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 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Студент

Н.А. Хилько

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

М.А. Ценёва

(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)

«_____» _____ 2017г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы разработке педагогических условий снижения тревожности у детей 5-6 лет.

Целью работы является в определении и экспериментальной проверке педагогических условий, обеспечивающих эффективность организации работы по снижению тревожности у детей 5-6 лет.

Бакалаврская работа направлена на проверку гипотезы мы предположили, что между стилями семейного воспитания и проявлением тревожности у детей старшего дошкольного возраста существует зависимость, следовательно, необходимо реализовать следующие педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет: разработать тренинговые формы работы с детьми 5-6 лет и их родителями; организовать работу по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет поэтапно: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг.

В ходе работы решаются задачи: выявить степень изученности проблемы в современных исследованиях, определить понятийно-категориальный аппарат исследования; выявить уровень тревожности у детей 5-6 лет и стили семейного воспитания; обосновать и апробировать педагогические условия, способствующие снижению тревожности у детей 5-6 лет; проанализировать результативность экспериментальной работы.

Бакалаврская работа имеет теоретическую и практическую значимость. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (57 наименований), 10 приложений. Работа проиллюстрирована 3 таблицами.

Бакалаврская работа имеет теоретическое и практическое значение. Объем бакалаврской работы – 81 с.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы тревожности в дошкольном возрасте в психолого-педагогических исследованиях ...	8
1.1 Тревожность как показатель эмоционального благополучия и неблагополучия детей старшего дошкольного возраста	8
1.2 Характеристика стилей семейного воспитания	12
Глава 2. Экспериментальная работа по реализации педагогических условий снижения тревожности у детей 5-6 лет	19
2.1 Выявление реального уровня тревожности у детей 5-6 лет и стилей семейного воспитания	19
2.2 Реализация педагогических условий, способствующих снижению тревожности у детей 5-6 лет	31
2.3. Анализ эффективности экспериментальной работы	59
Заключение	68
Список используемой литературы	71
Приложение	76

Введение

Дошкольный возраст – особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основание назвать ребенка личностью.

Некоторые эмоциональные проявления, характерные для раннего возраста, в дальнейшем закрепляются как формы поведения и составляют, по словам Л.И. Божович, «основу формирования характера ребенка» [2, с. 231]. При благоприятных условиях развития для дошкольников не характерны устойчивые отрицательные эмоциональные состояния.

При неблагоприятных условиях развивается негативное отношение к определенным сторонам жизни. Зачастую это приводит к формированию черт характера, свидетельствующих о «внутреннем неблагополучии». Одной из таких черт является тревожность.

Проблема тревожности у детей по своей теоретической и практической значимости актуальна в настоящее время. Данной проблеме уделяли в своих работах как отечественные, так и зарубежные ученые. В отечественной психологии при рассмотрении вопроса о видах тревоги и тревожности принимали участие Л.И. Божович, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, В.В. Лебединский, Е.В. Новикова, А.С. Спиваковская, Ю.А. Ханик и другие.

Зарубежные психологи В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл разработали детский тест тревожности. Ч.С. Спилбергом была разработана методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность как свойство и как состояние.

Экспериментальные исследования свидетельствуют о возрастании в последние годы тревожности и страхов у детей, изменилось «качество» и причины возникновения тревожности, вследствие чего наблюдается нарушение психического здоровья дошкольников. Большинство психологов считает, что психическое здоровье и нездоровье детей связано со стилями семейного воспитания и зависит от способов общения с детьми взрослых

(Д. Бомринд, В.М. Минияров, А.В. Петровский, Л.Г. Саготовская, Э.Г. Эйдемиллер и другие).

В настоящее время, сравнительно с предшествующим десятилетием, не только увеличилось количество тревожных детей, но и сама тревожность «повзрослела», стала глубинной, личностной; многие дети живут в атмосфере эмоциональной напряженности.

Анализ практики и психолого-педагогической литературы позволил выделить следующее **противоречие**: несмотря на то, что исследование тревожности в детском возрасте широко представлено в теоретических и опытно-экспериментальных работах отечественных и зарубежных ученых, но на сегодняшний день недостаточно рассмотрен такой фактор возникновения и развития тревожности у детей 5-6 лет, как стили семейного воспитания. Все это выдвигает на первый план актуальную как в теоретическом, так и в практическом плане **проблему исследования**. Она связана с разработкой педагогических условий снижения тревожности у детей 5-6 лет.

Исходя из рассмотренной нами проблемы, **цель** нашего исследования состоит в определении и экспериментальной проверке педагогических условий, обеспечивающих эффективность организации работы по снижению тревожности у детей 5-6 лет.

Объект исследования – эмоциональная сфера детей 5-6 лет.

Предмет исследования – педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет.

Гипотеза исследования – мы предположили, что между стилями семейного воспитания и проявлением тревожности у детей старшего дошкольного возраста существует зависимость, следовательно, необходимо реализовать следующие педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет:

– разработать тренинговые формы работы с детьми 5-6 лет и их родителями;

– организовать работу по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет поэтапно: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить реальный уровень тревожности у детей 5-6 лет и стили семейного воспитания.

3. Обосновать и апробировать педагогические условия, способствующие снижению тревожности у детей 5-6 лет.

4. Проанализировать результативность экспериментальной работы.

В соответствии с предметом, целью, задачами и гипотезой были использованы следующие **методы исследования**:

– анализ психолого-педагогической литературы по проблеме;

– психолого-педагогический эксперимент: констатирующий, формирующий и контрольный этапы;

– тестирования детей и родителей;

– наблюдения за детьми;

– беседа с родителями;

– проективный метод;

– количественный и качественный анализ полученных результатов.

Теоретическую основу исследования составляют:

– теоретические положения М.В. Гамезо о рассмотрении тревожности как эмоционального состояния, обеспечивающего безопасность субъекта на личностном уровне;

– теоретические положения о неблагоприятном влиянии тревожности на состояние здоровья, деятельности и поведения индивида В.М. Остапова, И.Д. Левитова, Ч.Д. Спилбергера, О.Г. Мельниченко;

– теоретические положения Е. Савиной, Н. Шапиной, В.С. Мухиной, А. Фромма о роли родителей в появлении тревожности у детей.

Новизна исследования заключается в том, что определены педагогические условия снижения уровня тревожности у детей 5-6 лет на основе структурирования форм работы с детьми 5-6 лет и родителями.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что определены показатели тревожности и дана качественная характеристика уровням тревожности у детей 5-6 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что определенные нами педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет на основе тренинга.

Работы с детьми и родителями, могут использоваться воспитателями и педагогами-психологами в дошкольных образовательных организациях при решении задач, связанных с коррекцией неблагоприятных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальной базой исследования являлось Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 116 «Солнечный» г.о. Тольятти. В экспериментальной работе принимали участие 20 детей старшей группы № 5.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (57 наименований), 10 приложений. Работа проиллюстрирована 3 таблицами.

Глава 1. Теоретические основы проблемы тревожности в дошкольном возрасте в психолого-педагогических исследованиях

1.1 Тревожность как показатель эмоционального благополучия и неблагополучия детей старшего дошкольного возраста

Данная проблема в настоящее время актуальна. Поэтому прежде чем мы обратимся к рассмотрению тревожности, как показателя эмоционального благополучия и неблагополучия у старших дошкольников, мы считаем необходимым рассмотреть такие понятия, как «тревога», «тревожность» и множество подходов к пониманию их специфики и возможностей проявления.

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVII века и обозначало «знак к битве». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ожидании неблагоприятного развития событий» [38, с. 200]. Позже появилось и понятие тревожность: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [37, с. 386].

Понятия «тревога» и «тревожность» – это совсем неидентичные термины. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова отмечают, что физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Однако помимо физиологических существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: человек начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др. [24, с. 15]. Тревога –

это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями.

К. Изард к основным, фундаментальным эмоциям относит следующие: интерес, волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, чувство вины. Тревожный синдром он относит к патологии эмоций. Однако состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Функционально тревога не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью определить угрожающий предмет. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии [13, с. 124].

В связи с этим, различают мобилизующую тревогу, которая дает дополнительный импульс, и расслабляющую тревогу, которая парализует человека. Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте.

Также выделяют невротическую тревогу – тревогу как механизм развития неврозов. Невротическая тревога формируется на основе внутренних противоречий в развитии и строении психики. Она может привести к неадекватному убеждению о существовании угрозы со стороны других людей, собственного тела, результатов собственных действий [12].

В.В. Лебединский, указывая на существование базальной системы эмоциональной регуляции, говорит о роли базальной тревоги.

Говоря о существовании базальной тревоги нужно отметить, что профилактика эмоциональных расстройств у детей должна начинаться до их рождения. Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым опытом беспокойства у ребенка. Отличая роль системы

эмоциональной регуляции, можно предположить, что она «держит руку» на пульсе энергетического баланса организма и в случае опасности, она посылает сигналы тревоги, интенсивность которых увеличивается по мере нарастания угрозы организму.

В эмпирических исследованиях различают:

1) тревогу ситуативную – характеризует состояние индивида в текущий момент;

2) тревогу как черту личности – тревожность – повышенная склонность испытывать тревогу из-за реальных и воображаемых опасностей.

Ю.Л. Ханин опираясь на результаты экспериментальных исследований и практический опыт оперативной диагностики состояния ситуативной тревоги, выделяет межличностную ситуативную тревогу, внутригрупповую ситуативную тревогу [53, с. 45].

Единичные, то есть нечасто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность». При этом следует четко разграничить термины «тревожность» и «страх».

А.И. Захаров указывал, что в тревоге и страхе есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. Если страх – эффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни, то тревога – это эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Страх и тревога – относительно эпизодические реакции. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой диффузный или беспредельный страх [11, с. 90].

В.В. Лебединский, А.И. Захаров, И. Раншбург, П. Поппер подчеркивали, что каждый страх или вид страхов проявляется только в определенном возрасте и в случае нормального развития, со временем исчезают [10, с. 198].

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. В отличие от тревоги как состояния, тревожность как черта личности присуща далеко не каждому [29].

С.Л. Рубинштейн определяет тревожность как склонность человека переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [39, с. 467].

Исследование тревожности направлены на различение:

- 1) тревожности личности [57, с. 267];
- 2) тревожности ситуативной [53].

В.В. Лебединский, А.И. Захаров, Й. Ранбург, П. Поппер подчеркивали, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, то есть у каждого возраста есть свои страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают [13, с. 124].

Л.И. Божович, В. Кисловская различают также адекватную тревожность, являющуюся отражением неблагоприятия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы [2, с.131].

Тревожность может явиться предвестником невроза, а также симптомом и механизмом развития.

С тревожными детьми целесообразно проводить коррекционную работу в трех основных направлениях:

- во-первых, по повышению самооценки ребенка;
- во-вторых, по обучению ребенка способом снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- в-третьих, по обработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа по всем трем направлениям может проводиться, либо параллельно, либо в зависимости от выбранного взрослым приоритета, постепенно и последовательно.

Таким образом, под тревожностью понимают эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Любая активная деятельность человека иногда сопровождается неопределенностью, неясностью, что создает базу для возникновения тревоги. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Если у ребенка появляются страхи – неперенный спутник тревожности, – то могут развиваться невротические черты.

1.2 Характеристика стилей семейного воспитания

Вопрос о причинах тревожности открыт, в настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу, складывается прижизненно в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрасте главной причиной бывают нарушение детско-родительских отношений.

Семья – наиболее распространенный вид социальной группы, основная ячейка общества, в которой рождается, формируется, развивается и большую часть времени в течение жизни находится человек.

С самого начала родители и дети не могут быть вполне равноправными, и это обусловлено зависимостью детей от своих родителей, неприспособленностью детей к самостоятельной жизни, особенно в ранние годы.

А.В. Петровский выделяет 5 типов семейных отношений:

1) диктат – требования, правила, вводимые в жизнь ребенка с помощью приказа, насилия, угроз. Плоды такого воспитания: страх, лицемерие, ложь, вспышки грубости;

2) опека-диктат и опека – это явление одного порядка, отличаются только формой;

3) широкое существование на основе невмешательства – родители придерживаются принципа, что дети должны расти самостоятельными. Результат – отчуждение родителей и детей, эмоциональная автономия;

4) сотрудничество – баланс любви, уважения, требовательности. Самое главное внушить ребенку веру в собственные силы;

5) конфронтация [34, с. 120].

В.И. Гарбузов, Л.И. Захаров, Д.П. Исаев доказывают, что система неправильного семейного воспитания приводит к психоневрологическим нарушениям у детей. Условно авторами выделяются 3 основных типа воспитания:

1) «отвергающее» воспитание или неприятие;

2) гиперсоциализирующее воспитание;

3) эгоцентрическое воспитание [50, с. 89].

В.М. Минияров предлагает классификацию стилей семейного воспитания, в основе которых лежат причины сложившихся отношений в семейном воспитании, которые можно представить в виде двух групп:

1) отклонения в характерологических свойствах самих родителей;

2) стремление родителей решать личные проблемы за счет детей [26, с. 80].

В случае если особенности характерологических качеств родителей лежат в базе формирования личных качеств ребят, то более трудные стили воспитания появляются в итоге влечения родителей улаживать личностные трудности за счет ребят. В этих случаях у ребят складываются некоторое количество характерологических качеств, которые имеют все шансы или увеличивать проявления психогенного нрава, или, напротив, снижать их.

Для того, чтобы избирать более правильные пути выстраивания отношений с ребенком и его родителями, а еще корректировать манеру домашнего воспитания, надо более детально познакомиться со стилями домашнего воспитания.

В процессе попустительского стиля домашнего воспитания складывается конформный социально-психологический образ личности. Родители с самого раннего возраста дают ребенку совершенную бесконтрольную свободу поступков. Они, как правило, заняты собой, обожают веселиться, и желают получить как можно больше наслаждения от жизни. Родители абсолютно безразличны к потребностям и запросам малыша и удовлетворяют лишь только те, которые можно удовлетворить за счет иных людей. Они учат собственных ребят безоговорочному выполнению правил, притязаний и их прихотей. Это они проделывают, как правило, неискусно и беспорядочно. Они, в одно и то же время, имеют все шансы наказать малыша за неповиновение и здесь же его поощрить.

В процессе состязательного стиля домашнего воспитания складывается преобладающий социально-психологический образ личности. С раннего возраста родители отыскивают в деяниях малыша необыкновенное, выдающееся или же особое от иных ребят. Они всякими способами поощряют всякую функциональную работу ребенка. В случае удачной работы ребенок имеет возможность быть вознагражден как экзальтированными эпитетами, так, например, и вещественно. В случае если на первом рубеже состязательная работа проходит заочно, методом сопоставления родителями собственного ребенка с другими, то на втором рубеже родители сами включаются в функциональную состязательную работу с ним, сквозь систему разнообразных общих игр, где родители каждый день отдают ребенку пальму первенства. При этом еще продолжают восхищаться его непобедимостью и непревзойденностью.

Родители заботливо смотрят за умственным развитием собственных детей и работа собственного ребенка поощряют похвалой. Ребенку много

читают, сообщают, демонстрируют и настоятельно просят от него пересказа. Впрочем, родители не приучают собственных ребят к глубочайшим размышлениям над сущностью явлений, восприятию их не лишь только сознанием, но и душой. Родители предъявляют завышенные запросы к находящимся вокруг их ребенка людям: при мизерных претензиях на их ребенка, незамедлительно же отыскивают дефекты в том, кто осудил его. Они не терпят обидчиков, вступают с ними в инцидент и всякий раз настоятельно просят моральной или же вещественной компенсации.

В процессе рассудительного стиля домашнего воспитания складывается социально-психологический образ личности. Родители дают ребенку совершенную свободу поступков, дабы он методом самостоятельных проб и промахов приобрел индивидуальный навык. Удовлетворяя ключевые актуально значимые потребности ребенка в интенсивной работе, родители не сдерживают его неизменными криками и одергиваниями. Они считают, собственно, что энергичность малыша обязана отыскивать натуральный выход. Удовлетворяя надобность ребенка или в общении, или в знании, родители не ограничивают детей рамками времени или же собственной занятостью. Они терпеливо сообщают и отвечают на все образующиеся у ребенка вопросы. При этом стараются не элементарно ответить на вопросы ребенка, а дают им вероятность отыскать самим верный ответ.

Родители смотрят за тем, дабы амбиция ребенка ни разу не принижалась, как членами семьи, так и чужими людьми. Если родители большое количество времени дискутируют с ребенком, каждый день отвечают на большое количество вопросов, тогда у ребенка поддерживается устойчивый познавательный интерес и любознательность.

В процессе вежливого стиля домашнего воспитания складывается инфантильный социально-психологический образ личности. Подобный стиль появляется в итоге 2-ух критериев: первый связан с тем, что малыш появляется слабеньким, больным или же инертным по типу нервной системы; второй критерий связан с особенностями нрава родителей,

сформированного на беспокойно-мнительных мироощущениях. Им все время видится, что малыш слаб, не здоров или же имеет возможность быть таким.

Родители никогда не наказывают собственного ребенка, за какие проступки и проделки. Они большое количество раз хвалят собственного малыша, поддерживают всевозможные производимые им самостоятельные функциональные воздействия. Родители используются не только моральные стимулы в качестве одобрения, но и награждают вещественно. Нередко стимулирование позитивными способами приводят к небольшой их производительности.

В процессе контролирующего стиля домашнего воспитания складывается беспокойный социально-психологический образ личности. Родители дают ребенку ограниченную свободу поступков, строго контролируя выход поступков малыша за рамки родительских представлений. Родители скрупулезно смотрят за тем, дабы малыш держался режима дня, вовремя овладевал актуальными способностями и умениями, строго закрепляют круг неотъемлемых дел, за выполнением которых следят. Дети же каждый день желают увильнуть из-под назойливого контроля родителей. В случае если родители и дают ребенку свободу поступков, то все точно также косвенным способом смотрят за его поведением. Запрещение на свободную деятельность вызывает у малыша буйное неповиновение и увеличивает желание исчезнуть из-под контроля родителей.

Ребенок проворно схватывает свежую информацию, отлично ее запоминает, но плохо воспроизводит и абсолютно затрудняется думать творчески, т. к. каждый день опасается сделать ошибки. Гигантская внутренняя тревожность малыша не разрешает ему думать над наблюдаемыми им проявлениями, находящимися в окружающем его мире.

Сочувствующий стиль домашнего воспитания содействует формированию интровертивного социально-психологического образа личности. Подобный стиль имеет возможность проявиться в 3-х случаях: при вещественном недостатке; при неблагоприятных домашних условиях жизни;

при недоступности духовной близости меж супружеской четой или же недоступность 1-го из родителей.

В силу неизменной занятости родителей ребенок с раннего возраста предоставлен сам себе. Игры детей напоминают имитацию трудовых операций родителей. В силу того, что у ребенка нет игрушек, и он не достаточно разговаривает со сверстниками, он огромную долю времени проводит с родителями. Это содействует тому, что ребенок без принуждения и просьб родителей сам начинает оказывать родителям поддержку, которая базирована на глубочайшем сострадании и почтении к ним. Впрочем, недоступность свободной поисковой деятельности суживает креативные способности малыша, делая его малоинициативным, ограничивает фон его поступков и кругозор. Поэтому, попадая за пределы семьи, ребенок быстро замыкается, долгое время ко всем приглядывается, ни с кем не знакомится, с трудом переносит большое скопление ребят.

Гармонический стиль домашнего воспитания нами не рассматривается, это связано с тем, что он считается синтезом прошлых стилей домашнего воспитания, вбирая в себя все то лучшее, что описано выше, создавая тем самым наиболее гармонический социально-психологический образ личности.

Таким образом, ключевым источником тревог для дошкольников и младших дошкольников является семья. Ее любой ребенок с повышенной чувствительностью делается беспокойным. Все находится в зависимости от способов общения родителей с ребенком. Временами они имеют все шансы содействовать развитию тревожной личности. К примеру, высока возможность воспитания беспокойного малыша родителями, осуществляющими воспитание (чрезмерное внимание, меркантильный контроль, большая численность ограничений и запретов, систематическое одергивание).

Образование, имеет возможность совмещаться с симбиотическим, т. е. в высшей степени близкими отношениями малыша с одним из родителей В данном случае общение взрослого с ребенком имеет возможность быть как

авторитарным, например, так и демократичным (взрослый не устанавливает ребенку собственные запросы, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению аналогичных отношений с ребенком расположены родители с определенными характерологическими особенностями – беспокойные, мнительные, неуверенные в себе. Установив узкий чувственный контакт с ребенком, подобный родитель «заражает» собственными страхами ребенка, т. е. содействует формированию тревожности [57].

Таким образом, можно обосновать следующие педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет:

- разработка тренинговых форм работы с детьми 5-6 лет и их родителями;
- организация работы по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет поэтапно: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг.

Экспериментальная работа по проверке эффективности обоснованных нами педагогических условий будет описана во 2 главе нашего исследования.

Глава 2. Экспериментальная работа по реализации педагогических условий снижения тревожности у детей 5-6 лет

2.1 Выявление реального уровня тревожности у детей 5-6 лет стилей семейного воспитания

Экспериментальная работа проходила на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 116 «Солнечный» г.о. Тольятти. На этапе констатирующего эксперимента в ней участвовали 20 детей старшей группы № 5 (см. приложение А).

Констатирующий эксперимент проходил в два этапа: первый этап – диагностика детей; второй этап – диагностика родителей.

На основе психолого-педагогических исследований С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, В. Кисловской, А.М. Прихожан мы определили следующие показатели уровня тревожности у детей 5-6 лет: проявление тревожности в типичных для ребенка ситуациях; особенности внутрисемейных отношений ребенка; эмоциональное самочувствие ребенка, связанное с проявлением тревожности.

На основе исследований А.В. Петровского, Л.Г. Саготовской, А. Болдуина, В.И. Гарбузова, Л.И. Захарова, Д.П. Исаева мы определили еще один показатель уровня тревожности у детей 5-6 лет:

– стиль семейного воспитания.

В соответствии с определенными показателями мы выбрали диагностические методики, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Этап констатирующего эксперимента	Показатель	Диагностическая методика
1 Этап. Выявление реального уровня тревожности у детей 5-6 лет	Проявление тревожности в типичных для ребенка ситуациях	Диагностическая методика 1. Тест тревожности (автор: Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

	Особенности внутрисемейных отношений ребенка	Диагностическая методика 2. Проективный тест «Рисунок семьи» автор: Л. Корман
	Эмоциональное самочувствие ребенка, связанное с проявлением тревожности	Диагностическая методика 3. Техника «Путешествие» автор: В.Б. Никишина
2 этап. Выявление стиля семейного воспитания ребенка	Стиль семейного воспитания ребенка	Диагностическая методика 4. «Диагностирование стиля семейного воспитания» автор: В.М. Минияров

Первый этап.

Цель: выявить реальный уровень тревожности у детей 5-6 лет.

В соответствии с определенными показателями на 1 этапе констатирующего эксперимента мы использовали следующие диагностические методики:

– Диагностическая методика 1. Тест тревожности автор: Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

– Диагностическая методика 2. Проективный тест «Рисунок семьи» автор: Л. Корман.

– Диагностическая методика 3. Техника «Путешествие» автор: В.Б. Никишина.

Диагностическая методика 1. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

Цель: выявление уровня тревожности ребенка в типичных для него жизненных ситуациях.

Материал: комплект из 14 сюжетных картинок, где лицо ребенка не прорисовано художником. Картинки делятся по половому признаку: для девочек – картинки с девочкой, для мальчиков – с мальчиком.

Содержание: каждому ребенку индивидуально в определенной последовательности предъявлялись рисунки, и давалась инструкция-разъяснение (см. приложение Б). Выбор ребенком соответствующего лица (веселого или грустного) и его словесные высказывания фиксировались в специальном протоколе (пример протокола представлен в приложении В).

Важно помнить: двусмысленные рисунки несут основную проективную нагрузку – то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение, нормальный или травмирующий опыт общения.

Критерии оценки результатов.

Протоколы каждого ребенка подвергались качественному и количественному анализу. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоционально-негативных выборов}}{14} * 100\%$$

По результатам индекса тревожности дети условно подразделяются на три группы:

- дети с высоким уровнем тревожности – индекс тревожности больше 50%;
- дети со средним уровнем тревожности – индекс тревожности 20% – 50%;
- дети с низким уровнем тревожности – индекс тревожности 0 – 20%.

Результаты.

Обобщенные результаты представлены в приложении В. Все дети, принимавшие участие в эксперименте были заинтересованы предложенным им заданием. Многие дети, рассмотрев рисунок, сразу не комментируя, давали ответ на поставленный вопрос. (Аня С., Света Г., Настя Ж., Оля З., Саша Е., Валя П., Ксения Б., Марина М.). Многие дети подкрепляли свои ответы высказываниями. Саша Е. так прокомментировал ситуацию

«Собирание игрушек»: «Мальчику нравится собирать игрушки, поэтому у него веселое лицо». Марина М. сделала следующее высказывание к ситуации «Игра со старшими детьми»: «Когда играешь, то всегда весело».

Большинство детей выбрали веселое лицо в ситуациях «Игра с младшими детьми», «Одевание», «Умывание».

Печальное лицо дети чаще выбирали в следующих ситуациях: «Укладывание спать в одиночестве», «Игнорирование», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве».

Некоторые дети во время исследования долго думали при ответах, озираясь по сторонам, теребили руками свою одежду, хмурили лицо при отрицательных выборах, т. е. вели себя беспокойно (Аня Б., Валера М., Юрий Т., Алексей К., Саша Р.). Отвечали на вопрос тихим и глухим голосом (Илья Л., Саша В., Виктор Н.). В результате выяснилось, что это дети с высоким уровнем тревожности, а повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей приспособленности, адаптированной к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство.

После количественного и качественного анализа результатов мы получили следующие данные.

1. С высоким уровнем тревожности было выявлено 8 детей (40%). Это дети с индексом тревожности свыше 50%.

2. Со средним уровнем тревожности было выявлено 11 детей (55%). Это дети с индексом тревожности в интервале от 20% до 50%.

3. С низким уровнем тревожности был выявлен 1 ребенок (5%) с индексом тревожности в интервале от 0% до 20%.

Наиболее ярко выражен уровень тревожности у Анны Б., Валеры М., Юрия Т., Виктора Н. У них индекс тревожности выше 55%. т. е. более 7 выборов печального лица.

На наш взгляд, данная методика позволяет адекватно исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени, т. е.

дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми, в семье, в детском саду.

Диагностическая методика 2. Проективный тест «Рисунок семьи» автор: Л. Корман.

Цель: выявление уровня тревожности, выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Материал: лист белой бумаги, графитный карандаш, цветные карандаши, ластик.

Содержание: каждому ребенку индивидуально давалась следующая инструкция: «Нарисуй свою семью», при этом слово «семья» не объясняется, чтобы не исказить суть исследования. Если ребенок спрашивал, что ему рисовать, инструкция повторялась вновь. Время выполнения задания не ограничивалось.

Результаты.

После заданной инструкции: «Нарисуй свою семью», многие дети сразу приступили к рисованию. У некоторых детей после инструкции возникали вопросы типа:

- «А что рисовать?» (Света Г.);
- «А бабушку рисовать?» (Саша Р.);
- «А как рисовать?» (Юрий Т.).

В ответ детям снова повторялась инструкция без изменения.

Большинство детей с удовольствием приступили к изображению семьи, рисовали аккуратно, целенаправленно, изображая реальную семью (Ксюша Б., Валя П., Алена С., Миша Ф.).

Некоторые дети во время рисования высказывали свое мнение. Например, Илья Л. долго не мог нарисовать у отца ноги, при этом много стирал, говоря: «Ну, никак ноги не могу нарисовать, пусть такие останутся» Марина М., рисуя себя около Крестной, прокомментировала: «Ульяна на руках у крестной, и я рядышком, потому что мы ее любим».

Некоторые дети очень долго сосредотачивались, а, приступив к изображению, часто пользовались ластиком, закрывали рисунок руками, тщательно прорисовывали некоторые детали (Саша В., Юра Т., Андрей С.).

В результате все дети с заданием справились, отразив в своих работах особенности внутрисемейных отношений и наличие того или иного уровня тревожности.

Ответы детей на вопросы и ситуации, которые были заданы им после рисования, подтвердили их негативное отношение к тем членам семьи, которых они не рисовали или рисовали вдалеке. Именно их дети отказывались брать с собой в цирк, кино, не принимали в игру.

Эмоциональный же комфорт дети испытывают с теми членами семьи, которых рисуют рядом с собой, используют при закрашивании «теплые» тона. Этим членам семьи они считают самыми счастливыми, берут с собой в цирк, кино, на необитаемый остров.

Информация, которую мы получили с помощью вопросов и ситуаций, помогла подтвердить информацию, которую мы получили в результате интерпретации детских рисунков. После обработки результатов (представлены в приложении Г) мы получили следующие данные:

1. С высоким уровнем тревожности выявлено 8 детей (40%). Данные дети изображали реальную семью. При этом наблюдалась неаккуратная штриховка внутри контура, сильный нажим, видны следы стирания. Рисунок часто ограничен линиями сверху и снизу, наблюдалось часто преувеличенное внимание автора к деталям. Наиболее высокий уровень тревожности прослеживается по рисункам следующих детей (Валера М., Саша Р., Андрей С.).

2. Со средним уровнем тревожности выявлено 8 детей (40%). Данные дети изображали реальную семью, где члены семьи заняты одной деятельностью, держатся за руки. При этом наблюдается неаккуратная штриховка внутри контура, видны следы стирания.

3. С низким уровнем тревожности выявлено 4 ребенка (20%). Данные дети изображали реальную семью, где члены семьи заняты одной деятельностью, держатся за руки. При этом наблюдается неаккуратная штриховка, либо видны следы стирания.

На наш взгляд, данная методика помогает проследить эмоциональное самочувствие ребенка в семье и выявить наличие тревожности. В рисунках дети выразили то, что им трудно высказать словами, т. е. язык рисунка более открыто и искренне передает смысл изображенного, чем вербальный язык.

Диагностическая методика 3. Техника «Путешествие» автор: В.Б. Никишина.

Цель: выявление эмоционального самочувствия ребенка, связанного с низким, средним или высоким уровнем тревожности.

Содержание: каждому ребенку индивидуально предлагалось удобно разместиться, под звуки мелодии «Звуки леса» «совершить» путешествие с закрытыми глазами приложении Д. Все данные заносились в протокол исследования.

Результаты.

Обобщенные результаты представлены в приложении Е.

Многие дети, принявшие участие в эксперименте, были заинтересованы предложением «совершить путешествие». Большинство детей точно следовали инструкции: удобно ложились, закрывали глаза и расслаблялись. Но были и такие дети, которые вели себя явно беспокойно: открывали глаза, тело их было напряжено, они трогали одежду руками.

В завершении путешествия детям предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Какой ты видел луч?
2. Какой была вода в реке?
3. Как ты перебрался через реку?
4. Как ты поднимался в гору?
5. Как выглядел старец, и что было у него в руках?

6. Кто вышел из пещеры, и что он делал?

7. Что делал бык и корова?

8. Какой был ручеек?

Ответы, полученные на данные вопросы, помогли проследить эмоциональное самочувствие ребенка, связанное с низким, средним или высоким уровнем тревожности.

Дети, с эмоциональным самочувствием, связанным с низким уровнем тревожности (3 ребенка (15%)), видели выходящих из пещеры: зайца с морковкой (Лена К.), кошку (Ксения Б.), мальчика с дудочкой (Саша Е.) и др.

Дети, с эмоциональным самочувствием, связанным со средним уровнем тревожности (9 детей (45%)), видели выходящими из пещеры: злодея (Алена С.), злюку (Света Г.), черта (Миша Ф.).

Дети, с эмоциональным самочувствием, связанным с высоким уровнем тревожности (8 детей (40%)), видели выходящих из пещеры персонажей, совершающих какие-либо угрожающие действия: человека, который хотел выстрелить из ружья (Оля З.), медведя, который когтями обрывал кору (Виктор Н.), великана с большими кулаками (Аня Б.).

После обработки результатов мы получили следующие данные:

1. С высоким уровнем тревожности было выявлено 5 детей (25%).
2. Со средним уровнем тревожности было выявлено 11 детей (55%).
3. С низким уровнем тревожности было выявлено 4 ребенка (20%).

На наш взгляд, данная методика адекватно помогла исследовать и выявить наличие эмоционального самочувствия, связанного с уровнем тревожности у детей.

Сопоставляя результаты трех диагностических методик 1 этапа, мы получили следующие данные:

- 1) с высоким уровнем тревожности выявлено 8 детей (40%);
- 2) со средним уровнем тревожности выявлено 9 детей (45%);
- 3) с низким уровнем тревожности выявлено 3 ребенка (15%).

Таким образом, мы видим, что у детей, участвующих в констатирующем эксперименте, преобладает средний и высокий уровень тревожности.

2 этап.

Цель: выявить стиль семейного воспитания ребенка.

Диагностическая методика 4. «Диагностирование стиля семейного воспитания» (В.М. Минияров).

Цель: определить стиль семейного воспитания ребенка через выявление типа личности.

Материал: тест по определению социально-психологического типа личности.

Содержание: каждому родителю индивидуально предлагался тест, состоящий из 82 предложений. Родителям было предложено ответить на тест, предварительно ознакомившись с условиями заполнения.

Результаты.

Многие родители заинтересовались данным тестом, спрашивали о том, что можно выявить с помощью данного теста. Внимательнее всех изучили данный тест родители Вали П., Саши Р., Светы Г. Были и такие родители, которые сначала отказывались от заполнения данного теста и согласились лишь после сообщения о том, как важно знать, какой тип личности преобладает у ребенка, и какова в этом роль взрослого. По мере изучения родители возвращали тесты в течение 1-2 недель. Некоторые родители спокойно отреагировали на полученное задание, тесты с ответами передавались с детьми, не стремясь узнать результаты. После подсчета данных с помощью кода, мы получили следующие данные.

1. В 25% семей преобладает попустительский стиль семейного воспитания. Родители стараются удовлетворить желания ребенка путем ласки, смирения, требуют от детей соблюдения внешних обрядов, внешних приличий в обществе, не возбуждают внимания ребенка, не побуждают к размышлениям.

2. В 25% семей преобладает состязательный стиль семейного воспитания. Родители с восторгом и гордостью относятся к детям, используют похвалу и поощрение, требуют формального соблюдения нравственных норм.

3. В 20% семей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания. Родители с любовью и вниманием относятся к детям, предоставляют им полную свободу действий, приучают действовать не по шаблону, а по совести.

4. В 15% семей преобладает предупредительный стиль семейного воспитания. Родители предупреждают все требования и желание детей, никогда не наказывают, предупреждает все самостоятельные действия, хвастаются своими детьми.

5. В 10% семей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания. Родители полностью ограничивают свободу действий детей, требуют от ребенка беспрекословного выполнения нравственных требований, запрещают рассуждать.

6. В 5% семей преобладает сочувствующий стиль семейного воспитания. Родители относятся к детям с любовью, предоставляют им свободу действий, много беседуют и рассуждают с детьми, требуют строго действовать по правилам.

Для получения дополнительной информации о взаимоотношениях родителей с детьми было проведено наблюдение за детьми и заданы вопросы родителям:

1. Установлен и соблюдается ли в вашей семье режим дня?
2. Чем занимается ваш ребенок после возвращения из детского сада и в выходные дни?
3. Кто больше уделяет внимания ребенку в вашей семье?
4. Чем вы занимаетесь с ребенком в свободное время?

Большинство родителей при ответах были откровенны. Многие рассказывали о своих удачах и неудачах в семейной жизни. Мы выяснили,

что во многих семьях установлен и соблюдается режим дня (семьи Вали П., Ксении Б., Лены К., Саши Е.). В этих же семьях родители уделяют детям много времени. После возвращения из детского сада они стараются организовать совместную деятельность. В выходные дни посещают с детьми детские парки, ходят все вместе в гости, читают, играют в любимившиеся игры.

Были также выявлены семьи где, режим дня установлен, но не соблюдается (семьи Алены С., Ольги З., Миши Ф. и др.). В этих семьях родители стараются уделять детям внимание, но чаще всего они предоставлены сами себе: смотрят телевизор, играют одни в игрушки. В выходные дни данные родители с детьми чаще проводят дома, занимаясь каждый своим делом. Как правило, внимание уделяется ребенку одним из родителей.

Также были выявлены семьи, где никогда не был установлен режим дня и родители не передают ему никакого значения (семьи Саши В., Виктора Н., Анны Б., Ильи Л. и др.). В этих семьях не уделяется детям должного внимания. Чаще всего дети предоставлены общению на улице со сверстниками, а в выходные дни их воспитанием занимаются бабушки и дедушки.

С помощью полученной информации мы подтвердили полученные данные по методике В. Миниярова. Мы убедились, что родители не уделяют детям должного внимания в тех семьях, где преобладает попустительский, либо контролирующий стили семейного воспитания. А больше всего заинтересованы в воспитании своих детей родители тех семей, где преобладает рассудительный, либо сочувствующий стили семейного воспитания.

По результатам констатирующего эксперимента в ходе сравнительного анализа данных 1 и 2 этапов мы условно разделили обследуемых детей на три группы. Количественные результаты представлены в таблице 2.

Дадим качественную характеристику каждой группы.

1 группа – дети с высоким уровнем тревожности (индекс тревожности выше 50%). К ней мы условно отнесли 8 детей (40%). Эти дети недостаточно эмоционально приспособлены к тем или иным социальным ситуациям. У них формируется установочное отношение к себе как слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности цельного человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки. Эти дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. Дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы).

В семьях этих детей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания, либо попустительский стиль семейного воспитания.

Таблица 2 – Результаты констатирующего эксперимента

Уровень тревожности	Высокий уровень индекса тревожности выше 50%	Средний уровень индекса тревожности от 20 до 50%)	Низкий уровень индекса тревожности от 0 до 20%)
Кол-во детей 20 (100%)	8 детей (40%)	9 детей (45%)	3 ребенка (15%)
Стиль семейного воспитания	Контролирующий – 10% семей Попустительский – 25% семей	Состязательный – 25% семей Предупредительный – 15% семей	Рассудительный – 20% семей Сочувствующий – 5% семей

2 группа – дети со средним уровнем тревожности (индекс тревожности от 20 до 50%). К ней мы условно отнесли 9 детей (45%). У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. У

них могут возникать проблемы в общении и установлении контакта. Эти дети легко обижаются, иногда без видимой причины. Они стараются произвести на окружающих хорошее впечатление и твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

В семьях этих детей преобладает состязательный стиль семейного воспитания, либо предупредительный стиль семейного воспитания.

3 группа – дети с низким уровнем тревожности (индекс тревожности от 0 до 20%). К ней мы условно отнесли 3 ребенка (15%). Для этих детей характерен положительный эмоциональный фон, они не испытывают чувства страха и беспокойства. Дети спокойные, в хорошем настроении. Дети чувствуют себя уверенно, не боятся приступать к новым видам деятельности. У них адекватная самооценка, они уверены в своих силах. Дети не испытывают трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, легко идут на контакт.

В семьях этих детей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания, либо сочувствующий стиль семейного воспитания.

Делая вывод, можно констатировать, что предположение о необходимости проведения специальной работы, направленной на снижение тревожности у детей 5-6 лет, получило свое подтверждение.

Для изменения сложившейся ситуации был проведен формирующий этап исследования.

2.2 Реализация педагогических условий, способствующих снижению тревожности у детей 5-6 лет

Исходя из цели, гипотезы исследования, и учитывая результаты констатирующего эксперимента, мы определили цель формирующего

эксперимента: обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, обеспечивающие эффективность организации работы по снижению тревожности у детей 5-6 лет.

На этапе формирующей работы мы предположили, что педагогическими условиями, способствующими, как снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет, так и оптимизации детско-родительских отношений, будут следующие:

– разработать тренинговые формы работы с детьми 5-6 лет и их родителями;

– организовать работу по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет поэтапно: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг.

Основным средством мы выбрали тренинга формы работы и обосновали задачи работы.

1. Понизить уровень тревожности через обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

2. Помочь родителям осознать и изменить свой стиль взаимоотношения, Развить интуицию, с помощью которой они смогли бы лучше понимать эмоции ребенка, чувствовать его потребности.

3. Установить эмоциональный контакт между родителями и детьми.

Работа по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет была организована поэтапно:

I этап – работа с детьми;

II этап – работа с родителями;

III этап – совместная работа.

Занятия проводились по подгруппам 2 раза в неделю.

I этап. Работа с детьми.

Занятия были построены в виде путешествия на воздушных шарах, где главные лица – литературные герои: Знайка и Незнайка.

Первое занятие.

1. Игра «Похвалилки».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, повысить его значимость в коллективе.

2. Игра «Я знаю».

Цель: помочь ребенку увидеть в себе положительные стороны, почувствовать, что мы понимаем и ценим других.

3. Этюд на выражение страха «Момент отчаяния».

Цель: способствовать повышению у ребенка устойчивости к страхам.

Анализ. Занятие было начато с прихода в группу литературных героев Знайки и Незнайки, которые оказывали огромную помощь в его организации. Сначала была проведена игра «Похвалилки», которую предложил Незнайка, который сам любит хвастаться. Детям было предложено сесть в круг, где Знайка и Незнайка раздали им карточки, на которых изображены различные действия. Внимательно рассмотрев карточку, дети должны были ее «озвучить» после примеров, приведенных Знайкой и Незнайкой.

Саша Е. так озвучил свою карточку: «Однажды я помог маме полить огород, и она осталась довольной». Алена С.: «Однажды я очень быстро навела порядок в группе, и меня похвалили».

Все дети справились с данным заданием, ответы получились разными, но точно характеризующие действия, изображенные на карточках. После высказывания детей было сделано обобщение, где указывалось, что каждый из детей обладает каким-либо талантом: кто-то помогает маме, бабушке, сестре; кто-то выручает малышей из беды. Только для того, чтобы все это заметить, необходимо быть внимательным, заботливо и доброжелательно относиться к людям, которые нас окружают.

Далее была проведена игра «Я знаю». Инициатором проведения игры стал Незнайка. Детям было предложено встать в круг и кидать мяч друг другу с определенной фразой, которую им необходимо придумать. Например: «Алена, я знаю, ты можешь улыбнуться, как само солнышко».

Сначала занятие для детей показалось сложным, дети подбирали фразы с помощью взрослых.

Сразу справились с заданием Валя П., Ксюша Б. Они подобрали следующие фразы. Валя П.: «Аня, я знаю, ты можешь попрыгать как кузнечик»; Ксюша Б.: «Настя, я знаю, ты можешь нахмуриться, как рассерженная мама».

Данное задание оказалось сложным для Саши Р., Андрея С., Юры Т. Дети не смогли самостоятельно придумать фразы, а на фразы детей, либо смеялись (Андрей С.), либо обижались (Саша Р.).

Следующим этапом было исполнение детьми этюда на выражение страха «Момент отчаяния». Детям было предложено прослушать такую историю: «Один мальчик приехал с родителями в чужой город и на вокзале потерялся. Он вышел на привокзальную площадь и не знал, что ему делать». Пока рассказывалась история, Знайка и Незнайка изображали состояние этого мальчика (голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую). При повторном рассказе этой истории детям было предложено представить себя в роли этого мальчика.

Большинство детей с заданием справились, но задание оказалось для детей сложным. Некоторые дети смеялись, глядя друг на друга, их мимика была не выразительная, либо не соответствовала данной истории (Саша Р., Аня Б., Юра Т., Валера М.) В основном, с заданием не справились дети условно отнесенные к высокому уровню тревожности.

Занятие закончилось прощанием со Знайкой и Незнайкой и приглашением их в гости на следующее занятие.

Второе занятие.

1. Игра «За что меня любит мама».

Цель: способствовать повышению значимости ребенка в детском коллективе.

2. Игра «Драка».

Цель: научить ребенка расслаблять мышцы нижней части лица и кистей рук.

3. Игра «Нарисуй узор».

Цель: помочь ребенку лучше осознать себя, почувствовать уверенность в себе.

Анализ. В начале занятия, в ожидании Знайки и Незнайки, детям было предложено совершить путешествие на воздушных шарах.

На остановке «Мамина» дети рассматривали фотографии своих мам. Затем им было предложено поиграть в игру «За что меня любит мама». Каждый из детей рассказывал, за что его любит мама. Ответы получились самые разнообразные: Саша В. сообщил, что мама его любит тогда, когда он не хулиганит; Настю Ж. любят за то, что она помогает маме по дому; Валера М. сказал, что мама его вовсе не любит. В основном, дети перечисляли различные действия, поступки, за которые их любят мамы. В заключение игры было сделано обобщение, что мамы всегда любят своих детей и любят просто за то, что они есть.

На одной из остановок дети встретили Знайку и Незнайку, которые стояли, стиснув зубы и сжав кулаки. Детям было предложено передразнить гостей, то есть поиграть в игру «Драка». Следуя правилам игры, дети представили, что они поссорились с другом и у них вот-вот начнется драка. Они глубоко вдохнули, крепко сжали зубы, кулаки и затаили дыхание. Почти все дети точно передали данную ситуацию. Лучше всего справились с заданием Марина М., Юра Т., Илья Л.

Некоторые дети отказались выполнять задание, заявив, что у них ничего не получится (Миша Ф., Настя М.).

Далее, когда дети вернулись в группу, была проведена игра «Нарисуй узор». Знайка и Незайка раздали детям варежки из бумаги с разными узорами. Детям было предложено внимательно их рассмотреть, найти одинаковые половинки, которые образуют пару. Вместе с хозяином парной

варежки садились за столы и раскрашивали их одним набором карандашей, предварительно договорившись между собой, чтобы узор получился одинакового цвета.

В основном, все дети быстро нашли пары своим варежкам. Выяснилось, что некоторые дети совершенно не умеют договариваться друг с другом о совместной деятельности (Юрий Т., Витя Н., Анна Б. и др.). В результате у них получились неодинаковые пары варежек. Лучше всего справились с заданием следующие дети: Валя П. и Миша Ф., Саша Е. и Ксюша Б., Оля З. и Лена К., Алена С. и Марина М. В заключении были рассмотрены все пары варежек и проанализирована совместная работа детей.

Третье занятие.

1. Беседа на тему «Способы повышения настроения».

Цель: помочь ребенку в осознании себя как индивидуальности, в выявлении сторон своего характера, в умении распознать эмоциональное состояние по мимике.

2. Игра «Кто пришел?».

Цель: способствовать снятию у ребенка напряжения, его эмоциональному раскрепощению и расширению поведенческого репертуара.

3. Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Цель: способствовать созданию доброй атмосферы, ощущения покоя, снятия волнения и напряжения, позволяющей ребенку чувствовать себя уверенно и спокойно.

Анализ. В начале занятия была проведена беседа на тему: «Способы повышения настроения». Детям было предложено подумать, как можно повысить настроение грустившим Знайке и Незнайке. Дети придумали разные способы повышения настроения. Анна С. решила, что надо угостить их конфетами. Андрей С. предложил Знайке и Незнайке поиграть с его новым роботом. Валя П. предложила рассказать им любимую сказку, посмотреть мультфильм. В результате дети посмотрели мультфильм «Незнайка на луне».

Далее детям было предложено рассмотреть карточки, на которых изображены лица людей во время различного настроения. Дети по лицу, изображенному на карточке, определяли, какой это человек: веселый или грустный, сердитый или добрый, счастливый или расстроенный. Затем дети выбирали ту карточку, которая соответствовала их настроению. Многие дети выбирали карточку с изображениями веселого, доброго, счастливого лица (Миша Ф., Света Г., Марина М., Ксения Б. и др.) Лишь трое детей выбрали карточки, где изображена грусть, объяснив это тем, что они хотят еще посмотреть мультфильм (Саша В., Юра Т., Аня Б.).

Затем детям для повышения настроения детям было предложено поиграть в игру «Кто пришел?». Один ребенок показывал, как ходит то или иное животное, а остальные дети отгадывали.

Дети по очереди выходили из комнаты, и изображали, как ходит лиса, заяц, кошка, как прыгает воробей, ползает змея. Игра детям очень понравилась, самые активные дети участвовали по несколько раз (Валя П., Марина М., Юра Т., Оля З.). Все дети остались довольны.

Далее детям вместе с гостями было предложено совершить путешествие в волшебный лес, где было предложено всем расслабиться и закрыть глаза. Дети представили себе следующую картину: «Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и различных цветов. Прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами вокруг вас. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах цветов. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Это успокаивает вас, снимает напряжение и волнение. Вам хорошо и спокойно. Сохраните это ощущение на весь день».

Дети вели себя спокойно, многие полностью расслабились. Лишь некоторые дети беспокойно открывали и закрывали глаза, переворачивались, пытались заговорить (Витя Н., Валера М.)

Четвертое занятие.

1. Этюд на выражение страха «Ночные звуки».

Цель: способствовать повышению у ребенка устойчивости к страху.

2. Игра «Ласковый мелок».

Цель: способствовать снятию у ребенка мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

3. Игра «Улиточка».

Цель: учить ребенка привлекать к себе внимание, вырабатывать уверенность в себе, приобретать навыки общения с другими детьми, не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Анализ. В начале занятия детям было предложено представить и изобразить историю, которую рассказал им утенок, пришедший на занятие вместе со Знайкой и Незнайкой (этюд на выражение страха «Ночные звуки»). Выключив свет, дети приняли угрожающие позы, изображая деревья, коряги, пеньки, издавали громкие звуки: завывали, ухали. Помимо деревьев и коряг изображали кикимор, леших, волка, медведя, прыгали, стучали ногами.

Большинство детей с заданием справились. На вопрос: «А вам было страшно?» дети давали самые разнообразные ответы. Саша Ф., Андрей С. рассказали, что напугались темноты. Юра Т. сказал, что напугался, когда все закричали. В основном, дети реагировали спокойно, подбадривали напугавшегося утенка. Игра детям понравилась, все вместе они старались победить страх.

Далее была проведена игра «Ласковый мелок». Игра проводилась индивидуально, по желанию детей. Мы предлагали детям в паре со взрослым порисовать друг другу на спине. Тему рисунка выбирал ребенок. Рисование происходило с помощью мягкого прикосновения пальцами к спине ребенка. После окончания игры все «стиралось» нежными движениями, слегка массируя спину.

Судя по количеству желающих, игра детям понравилась. Некоторые дети во время игры смеялись, говорили, что им щекотно, сжимали плечи (Витя Н., Юра Т. и др.) Были дети, которые с удовольствием играли, когда им «рисовали», но отказывались сами «рисовать» (Анна Б., Илья Л, Саша Р.) Темы рисунков были самые разнообразные: «солнышко», «ромашка»,

«снежинка»; «машинка», «тарантул» и другие. Многие дети получили мышечное расслабление.

Затем Незнайка предложил детям поиграть в игру «Улиточка». Детям было предложено встать в круг, завязать глаза Незнайке – «Улиточке» и по очереди, изменяя голос, произнести следующие слова: «Улиточка, улиточка, высунь-ка рога, дам тебе я сахару, кусочек пирога. Угадай кто я?».

Если Незнайка угадывал голос, то обладатель этого голоса становился «Улиточкой». Большинство детей с заданием справились. Некоторые в начале игры говорили робко, запинаясь, но затем стали вести себя более уверенно (Саша В., Юля З., Лена К., Настя Ж. и др.). Лучше всего справились с заданием (Алена С., Ксения Б., Саша Е., Света Г., Миша Ф.).

Занятие было закончено тем, что Незнайка пообещал на следующее занятие прийти в гости и поиграть с детьми еще в более интересную игру.

Пятое занятие.

1. Беседа на тему «Как мы боремся с трудностями».

Цель: тренировать умение ребенка вести разговор, вступая в контакт со сверстниками; помочь ребенку лучше осознать и понимать своих друзей, повышать уверенность в себе.

2. Игра «Кляксы».

Цель: способствовать снятию у ребенка возбуждения, развивать воображение.

3. Упражнение на релаксацию «Волшебный сон».

Цель: научить ребенка координировать свои действия, снять напряжение и усталость.

Анализ. В начале занятия, в ожидании Знайки и Незнайки с детьми была проведена беседа на тему «Как мы боремся с трудностями». После проведенной беседы детям было предложено вспомнить или придумать ситуации, при которых они попадали в затруднительное положение. Высказывания детей оказались самыми различными. Света Г. вспомнила, как однажды ее подружку Оля, воспитательница заставляла съесть всю булку, а

Оля не хотела, тогда Света помогла Оле и съела ее булочку. Миша Ф. рассказал, как, однажды собираясь на прогулку, Саша потерял варежку и начал плакать, а Миша нашел ее в чужом шкафу.

Дети рассказывали самые необычные истории не всегда логично построенные, но главное, что они стали более уверенно вступать в контакт со сверстниками.

Далее неожиданно появился Незнайка и предложил детям подружиться с его подругой Кляксой (игра «Кляксы»). Для этого дети рассаживались за столы, где лежала приготовленная бумага и разные краски. На одну половину листа дети наносили краску, так получилась клякса. Затем складывали лист пополам (кляксами внутрь), а раскрыв, дорисовывали получившийся образ. Дети активно принялись за работу, так как были уже знакомы с кляксографией. Небольшие трудности дети испытывали при узнавании в получившихся кляксах каких-либо образов. Без помощи взрослых обошлись Алена С., Аня С., Валя П., Марина М., Саша Е. Они увидели в своих кляксах птиц, различных животных, дворцы. Сложнее всего оказалось задание для Валеры М., Ильи Л., Саши Р., Вити Н.

В заключении все работы были рассмотрены, проанализированы и сделана выставка.

Затем дети простились со Знайкой и Незнайкой, которые на прощанье подарили им воздушные шары, и им было предложено «уснуть волшебным сном». Дети под спокойную музыку внимательно слушали и повторяли про себя слова «Волшебного сна» с закрытыми глазами. Дети вместе были спокойны, уравновешенны. Данное упражнение повторялось в течение дня по просьбе детей.

Достигнуто многое, но впереди еще работа с родителями и совместная работа, которая даст окончательные результаты.

II этап. Работа с родителями.

Первое занятие.

1 .Знакомство «Разминка».

Цель: помочь осознать каждым участником своей роли родителя, определить для себя цель, которую они хотели бы достичь в результате совместных занятий.

2. Упражнение «Идеальный родитель».

Цель: помочь родителям выявить качества «идеальных родителей».

Анализ. В начале занятия родителям было предложено познакомиться друг с другом. Для этого мы им раздали заготовки для визитных карточек и посоветовали на них красочно написать свое имя, которым они хотели бы, чтобы их называли другие участники во время последующих встреч. Родители с удовольствием и интересом, довольно оригинально оформили визитные карточки и прикрепили их к своей одежде. После этого родителям были заданы следующие вопросы:

- Что вас радует в ребенке?
- Что вас огорчает в нем и его поведении?
- Какую помощь вы ожидаете от наших встреч?

Родители поочередно отвечали на заданные вопросы и по просьбе окружающих конкретизировали свой рассказ. На высказывание каждому участнику предоставлялось 5-10 минут.

Все родители приняли участие в дискуссии, отказов не зафиксировано. Были услышаны самые разнообразные ответы. Например, мама Валеры сообщила что любит своего ребенка, радовалась когда он появился, но в настоящий момент ее огорчает поведение ребенка: он постоянно балуется, переговаривается со взрослыми и детьми, кажется, что намеренно хочет обидеть сверстников, которые слабее его, хотя этому его никто не учил. Мама этого ребенка очень хотела выяснить причину такого поведения и узнать способы ее устранения.

Мама Ани Б. рассказала, что тоже любит свою дочь, ее радует что девочка смышленная, отзывчивая, но, к сожалению, очень впечатлительная, все воспринимает «близко к сердцу». Данный родитель, как и многие другие, тоже очень хотела помочь своему ребенку.

Все родители отнеслись довольно серьезно к такой «разминке». Некоторых родителей поведение их детей полностью устраивает, но они захотели поговорить о проблемах других (родители Оли З., Ани С., Насти Ж. и др.).

Далее родителям было предложено высказаться о том, как они представляют себе «идеального родителя».

После обмена мнениями между родителями были записаны наиболее часто встречающиеся качества, которые приписываются «идеальному родителю». Такими качествами оказались: любовь к детям, забота о них. Данное занятие помогло многим осознать себя как родителя и нацелить их на последующие встречи.

Второе занятие.

1. Знакомство с результатами тестирования.

Цель: донести до родителей, какой у них преобладает стиль родительского поведения и в чем его специфика.

2. Мини-лекция «Что такое тревожность?».

Цель: способствовать расширению психолого-педагогического кругозора родителей.

3. Упражнение на расслабление мышц лица, шеи.

Цель: помочь родителям снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Анализ. В начале занятия родители познакомились с результатами обработанных тестов. Родители получили подробную информацию по каждому тесту. После обсуждения теста В.Миниярова было предложено особое внимание обратить на свое отношение к ребенку тем родителям, у которых выявлен попустительский или контролирующий стиль семейного воспитания (родители Саши Р., Виктора Н., Юры Т., Ильи Л, Саши В.). Также было отмечено, что такие родительские позиции как «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник» и такие стили семейного

воспитания как попустительский и контролирующий способствует развитию у детей тревожности, причем высокого уровня.

Затем до сведения родителей были донесены результаты обработки ряда методик, с помощью которых были выявлены уровни тревожности у детей. При сопоставлении результатов было установлено, что высокий уровень тревожности наблюдается у тех детей, где в семье преобладает стиль семейного воспитания попустительский или контролирующий. Все родители внимательно слушали полученную информацию. Многие согласились с полученными данными. Некоторые родители были удивлены, услышав, что именно у них преобладает тот стиль семейного воспитания, который отрицательно сказывается на ребенке (родители Андрея С., Саши В., Вити Н., Саши Р.).

Всем родителям было предложено подумать о своих дальнейших действиях по отношению к ребенку, которые бы помогли изменить устоявшиеся стили семейного воспитания. После обсуждения высказались родители Ильи Л, Ани Б., Виктора Н. и др. Они говорили о том, что, конечно же, надо любить своего ребенка, но в наше время невозможно предоставить ему полную свободу действий, а без наказаний просто не обойтись, так как если все время хвалить ребенка, он и слушаться перестанет. Родители высказывали свои мнения, делились опытом.

Далее родители прослушали мини-лекцию на тему «Что такое тревожность?». Большинство родителей заинтересовало понятие «базальная тревога». Многие говорили о том, что во время беременности не придавали значение своему эмоциональному состоянию (родители Валеры М., Лены К., Вити Н. и другие).

Родителей Саши В., Светы Г., Ильи Л. заинтересовала информация о формировании тревожного типа личности ребенка. В характеристике данного типа они узнали своих детей и серьезно настроились на изменение своего стиля семейного воспитания.

В заключении вниманию родителей была предложена выставка методической литературы, где были представлены следующие книги:

- Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители?
- Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка.
- Дж. Лешли. Как работать с маленькими детьми.
- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома.

Далее родителям было предложено занять удобное положение, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и расслабиться под приятную музыку (упражнение на расслабление мышц лица, шеи). С помощью данного упражнения родители расслабились. Многие точно следовали указаниям, даваемым в тексте упражнения, и выглядели отдохнувшими.

Данное занятие нацелило родителей на оказание помощи своим детям, и, прежде всего, через изменение стиля своего общения.

Третье занятие.

1. Мини-лекция «Рекомендации для родителей по профилактике эмоциональных расстройств у детей на разных возрастных стадиях».

Цель: способствовать осознанию родителями своей значимости при формировании психологического здоровья ребенка, привить к активным действиям по профилактике эмоциональных расстройств у детей.

2. Игра «Щепки на реке».

Цель: способствовать созданию спокойной, доверительно атмосферы.

Анализ. В начале занятия родители получили рекомендации по профилактике эмоциональных расстройств у детей на разных возрастных стадиях (мини-лекция). Многие родители с интересом и вниманием слушали предложенный материал, по ходу лекции задавали вопросы, рассуждали (родители Андрея С., Вали П., Миши Ф., Юры Т. и др.)

Мама Насти Ж. сообщила, что ее дочь ежедневно боится опоздать в детский сад, плачет, но она никак не думала, что этот страх связан с рождением ее ребенка после 30 лет.

Мама Ксении Б. рассказала, как она научила ребенка, не бояться темноты. Она объяснила ребенку, что такое темнота, взяла любимую игрушку и на ночь положила ее в кровать девочке, убеждая, что пока кукла здесь спит – можно ничего не бояться.

Родители получили полезную информацию и обещали применить на практике полученные советы.

Далее была проведена игра «Щепки на реке». Родителям было предложеноделиться на две команды и встать в две шеренги, одна напротив другой. Это – берега реки. Все по очереди были «щепками», которые двигались по выбору, а «берега» помогали им руками, ласковыми прикосновениями.

Предложение «поиграть» было принято родителями положительно, но, участвуя в игре, некоторые родители отказались быть «щепками» (родители Валеры М, Саши Р.). В целом игра прошла весело, многие родители расслабились и играли как дети (родители Светы Г., Вали П., Оли З., Лены К., Насти Ж., и др.). В группе была создана спокойная, доверительная атмосфера.

Четвертое занятие.

1. Консультация на тему «Повышение самооценки родителей тревожных детей».

Цель: помочь родителям повысить самооценку, снять мышечные зажимы.

2. Упражнение: «Я – Алла Пугачева».

Цель: способствовать повышению у родителей самооценки, отрабатывать навыки уверенного поведения.

Анализ. В начале занятия родители получили консультацию на тему «Повышение самооценки родителей тревожных детей». Тема консультации была выбрана не случайно, так как родители тревожных детей сами бывают высокотревожными. Родителям тревожных детей было предложено начать самовоспитание с изучения и применения восьми способов изменения

самооценки (родители Саши В., Юры Т., Ильи Л., Вити Н., Ани Б., Саши Р., Андрея С., и др.). Выслушав данные рецепты, выступили родители Андрея С. и Валеры М. Маму Андрея С., привлек рецепт № 6. Она говорила о том, как тяжело воспитывать одной двоих детей, что о себе уже и не думаешь. Мама Юры Т. отметила рецепт №7. Она согласилась с тем, что риск – дело благородное, но принимать на себя всю ответственность тяжело, опасно и зависит от уклада семьи.

Большинство родителей положительно отнеслись к данным рецептам повышения самооценки.

Далее было проведено упражнение «Я – Алла Пугачева», которое также способствовало повышению самооценки родителей.

Родителям было предложено сесть в круг и выбрать роль значимого для себя и в то же время известного присутствующим человека. Например, взять для себя роль Аллы Пугачевой, Владимира Агутина, царевны Несмеяны, Клары Новиковой и т. д. Каждый, выбрав роль, производил само презентацию, а остальные угадывали.

Содержание игры вызвало у многих родителей смех, но у некоторых проявилась неуверенность, беспокойство в поведении – эти родители отказывались играть (родители Ани Б., Саши В., Саши Р.). Лучше всего справились с заданием родители Лены К., Светы Г.

Мама Лены К. изобразила очень правдоподобно принцессу на горошине. Для этого она использовала жестикуляцию и реплику: «Ну что вы, я прекрасно выспалась».

В конце занятия многие родители стали вести себя более уверенно и спокойно.

Пятое занятие.

1. Практическое задание на тему «Как играть с тревожными детьми».

Цель: помочь родителям в установлении эмоционального контакта с ребенком.

2. Упражнение на релаксацию.

Цель: способствовать физическому расслаблению организма.

В начале занятия родителям было предложено вспомнить игры, в которые они играют с ребенком дома, и которые на их взгляд наиболее эффективны при работе с тревожными детьми. Данное задание было дано с учетом того, что родители уже успели изучить ранее предложенную им методическую литературу.

Родители разделились на две команды и активно включились в работу (выполнение практического задания «Как играть с тревожными детьми»). Они вспомнили много различных игр. Родители называли веселую русскую народную игру «Жмурки». Мама Саши Р. рассказала об играх «Колдун», «Комплименты», которые помогают детям развить уверенность в себе. Также были названы такие игры как «Зеркало», «Мышеловка», которые помогают открыться ребенку. Мама Ольги З. Вспомнила игру «Скульптура», которая способствует развитию у ребенка умения владеть мышцами лица и рук. Также актуальными оказались здесь такие игры, как «Покатай куклу», «Добрый – злой, веселый – грустный».

Родители вспоминали игры из своего детства: «Прятки», «Казачьи разбойники», «Водяка», «Губан», «Выбивалы» и другие.

По окончании было проведено групповое обсуждение и составлен общий список игр, которые наиболее эффективны при работе с тревожными детьми.

Список игр, наиболее эффективных при работе с тревожными детьми: «Жмурки», «Прятки», «Зеркало», «Незнайка», «Колдун», «Комплименты», «Скульптура», «Покатай куклу», «Кто пришел», «Добрый – злой, веселый – грустный».

Надо отметить, что все игры были подобраны с учетом работы с тревожными детьми по трём основным направлениям:

- 1) повышение самооценки ребенка;
- 2) обучение ребенка снимать мышечное напряжение;

3) отработка у ребенка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Далее родителям было предложено немного расслабиться (упражнение на релаксацию). Для этого родители разбивались в пары. Один из пары задумывал геометрическую фигуру, цифру, букву и «рисовал» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Второй же отгадывал «написанное». Затем они менялись ролями.

Для многих родителей данное упражнение показалось необычным. Активнее всего участвовали следующие пары: родители Вали П. и Миши Ф., Алены С. и Насти Ж., Оли З. и Юры Т., Лены К. и Светы Г.

В результате проведенной работы было замечено, что у многих родителей появилась цель оказать помощь своим детям, и, прежде всего, через изменение стиля семейного воспитания; родителей заинтересовала полученная в ходе тренинга полезная информация и советы. По окончании тренинговых занятий многие родители стали вести себя более уверенно и спокойно.

III этап. Совместная работа с родителями и детьми.

Первое занятие.

1. Упражнение «Домашний фотоальбом».

Цель: помочь сформировать и закрепить у детей положительное отношение ко всем членам семьи, а родителям помочь взглянуть на семью глазами ребенка.

2. Игра «Кенгуру».

Цель: отработать у детей и родителей навыки взаимодействия с партнером, способствовать сплочению детей и родителей.

Домашнее задание: проигрывание ситуации «Вечер в семье».

Цель: способствовать установлению эмоционального контакта детей и родителей, помочь родителям увидеть нюансы семейных взаимоотношений.

Анализ. В начале занятия родителям и детям было предложено более внимательно рассмотреть фотографии в принесенных ими домашних

фотоальбомах (упражнение «Домашний фотоальбом»). Во время рассматривания они обсуждали, какие люди изображены на фотографиях. Какие у них выражения лиц, что они чувствуют, какое у них настроение. После обсуждения дети должны были придумать какую-нибудь историю по одной из фотографий. На рассмотрение и обсуждение было дано 10 минут. Многие дети были достаточно активны и любопытны. Дети сочинили разнообразные истории.

Например: Света Г.: «Здесь мои папа и мама, они женятся, им весело, так как они влюбились, а меня еще нет, я в животе у мамы». Валя П.: «Это моя маленькая мама, а рядом дедушка Саша с бабой Галей. Они у дома гуляли, а их дядя Леша сфотографировал».

Некоторые родители были удивлены тем, что их дети проявили такое огромное желание к рассматриванию альбомов.

Родители Саши Р., Лены К., Валеры М. и другие рассказали, что их дети интересовались при рассматривании незнакомыми им лицами, предлагали пойти к ним в гости.

Участникам данное задание понравилось, дети обещали дома придумать еще разные истории.

Далее была проведена игра «Кенгуру». Всем было предложено разделиться на пары, где один кенгуру – и должен стоять, а другой кенгуренок и должен сидеть, где мама – это кенгуру, а дети – кенгурята. В таком положении, не разнимая рук, участники должны были попрыгать вместе до противоположной стены. Особый интерес игра вызвала у детей. Больше всего их привлекло то, что они играли, прыгали вместе с родителями, торопили их, стремились победить. Самыми активными оказались следующие дети и их родители: Валя П., Алена С., Настя Ж., Юра Т.

Были дети, которые отказались играть с чужими родителями (Илья Л., Аня Б.).

В конце занятия было дано домашнее задание. Родителям и детям было предложено в домашних условиях совместно обыграть ситуацию «Вечер в семье».

Второе занятие.

1. Результаты домашнего задания (проигрывание ситуации «Вечер в семье»).

Цель: способствовать установлению эмоционального контакта детей и родителей, помочь родителям увидеть нюансы семейных взаимоотношений.

2. Игра «Слепой и поводырь».

Цель: формировать у детей и родителей доверительное отношение друг к другу.

Домашнее задание: коллективный рисунок «Страна X».

Цель: дать возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности с взрослыми и увидеть, какое место он занимает в данном сообществе.

Анализ. В начале занятия было проведено обсуждение результатов домашнего задания на тему: проигрывание ситуации «Вечер в семье». Большинство семей к выполнению задания отнеслись серьезно и творчески. Не выполнили домашнее задание 3 семьи ввиду семейных обстоятельств (семьи Юры Т., Саши Р., Алексея К.).

При обсуждении домашнего задания выяснилось, что, проигрывая ситуацию с детьми, родители брали на себя роль детей, а дети – роль родителей.

Многие родители говорили, что дети в игре точно копировали не только их слова, но и пытались изобразить мимику их лица, использовали жесты, что было очень правдоподобно.

Например, в семье Светы Г. девочка изобразила маму, долго разговаривавшую по телефону, и папу, отгадывавшего в это время кроссворд и немного нахмурившегося.

Некоторые родители признались, что сложнее всего им было играть роль ребенка, так как большую часть времени ребенок проводит в детском саду, и родителям не всегда известно, во что они там играют (родители Валеры М., Лены К., Ильи Л.)

Родители отметили, что данное задание позволило им посмотреть на себя глазами детей и увидеть проблемы в воспитании детей, допущенные ошибки.

Далее была проведена игра «Слепой и поводырь». Для этого участники были разбиты на пары. Один из них – «слепой», второй – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, подготовленные заранее. У «слепого» завязаны глаза. Задача «поводыря» – провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники менялись ролями.

Для игры участники самостоятельно разбились в пары. В основном, в роли «Поводыря» – родитель, а в роли «слепого» – ребенок. Многие родители были довольно активны, уверенно вели своего ребенка через кегли, стулья, пуфики (родители Марины М., Анны Б., Миши Ф. и другие). Дети доверяли действиям своих родителей. Сложнее было родителям чувствовать себя в роли «слепого». Некоторые из них боялись споткнуться, упасть, говорили реплики типа «Куда ты меня тащишь? погоди!» (родители Ани Б., Саши Р., Валеры М., Оли З.). Эти родители более уверенно чувствовали себя в роли «поводыря». Остальные родители реагировали более спокойно, доверяли своим детям.

В конце занятия было дано домашнее задание. Родителям и детям было предложено дома совместно придумать свою страну, дать ей название и нарисовать ее, причем каждый на рисунке рисует то, что хочет.

Третье занятие.

1. Результат домашнего задания на тему: коллективный рисунок «Страна Х».

Цель: дать возможность каждому ребенку участвовать в общей деятельности с взрослыми и увидеть, какое место он занимает в данном сообществе.

2. Игра «Хорошее настроение в подарок».

Цель: помочь в создании эмоциональных положительных переживаний у детей и родителей.

Домашнее задание на тему «Расскажи стихи без слов».

Цель: развивать у детей язык жестов, мимики и пантомимики, способствовать установлению эмоционального контакта в совместной с родителями деятельности.

Анализ. В начале занятия было проведено обсуждение результатов домашнего задания на тему: коллективный рисунок «Страна X». С заданием справились все семьи. Наиболее творчески подошли к выполнению задания семьи Лены К., Андрея С., Марины М., Саши В. Для выполнения рисунка они использовали различный материал: гуашь и акварельные краски, тушь, мелки, восковые мелки и даже зубную пасту. Также наблюдалось дополнение рисунков аппликацией из цветной бумаги.

При обсуждении домашнего задания выяснилось, что дети с удовольствием подошли к его выполнению. Дети рисовали улицы, на которых они живут, парки, аллеи, леса, свои дома полные гостей, сказочных, фантастических персонажей.

При назывании изображенной страны инициатива чаще исходила от детей. Например, семья Насти Ж. Изобразила лесную долину, где в центре – дворец, а на окраинах – небольшие, но тоже красивые дома, вблизи которых много цветов. Девочка дала название этой стране «Радость», а людей, которые там живут, назвала «счастливыми».

Родители Валеры М. рассказали, что им пришлось поменять тот сюжет, который ребенок вначале задумал изобразить. Мальчик начал рисовать каких-то чудовищ, кресты и хотел назвать свою страну «Страна монстров».

Менее активными оказались родители Саши Р., Насти Ж., Ани Б., Вовы П. Они предоставили полностью выполнения задания детям и помогли лишь придумать им названия страны.

Название странам дети давали самые разнообразные: «Солнечная страна», «Семейная лужайка», «Летучая страна», «Страна Ягодка», «Наша слава» и другие. Родители отметили, что в совместной деятельности большинство детей берет инициативу в свои руки, лишь небольшое количество детей следовали указаниям взрослых (Саша Р., Илья Л.).

Из рисунков была сделана в группе выставка и дано общее название получившейся огромной стране «Дружба».

Далее была проведена игра «Хорошее настроение в подарок». Для этого родителям и детям было предложено разделить на две подгруппы и сделать друг другу подарок. Для выполнения был предоставлен весь необходимый материал: бумага, клей, пластилин, природный материал.

Детям было объяснено, что сделанные ими сюрпризы принесут их родителям радость и, возможно, совершат настоящее чудо – сделают их счастливыми.

После данной установки дети активно принялись за работу. Многие дети были сосредоточены, выполняли все самостоятельно (Ксюша Б., Алёна С., Аня М., Миша ф. и др.). Нуждались в помощи взрослого такие дети, как Саша В., Алеша К., Марина М., Саша Р., Андрей С., Анна Б. Они очень переживали, что их поделки не понравятся родителям.

Родители серьезно отнеслись к выполнению задания, старались своей поделкой удивить и обрадовать ребенка. Наиболее оригинальные поделки получились у родителей Вали П., Лены К., Ильи Л., Ксении Б. Например, папа Ильи Л. изготовил из проволоки и фольги замечательного робота. Мама Лены К. смастерила из киндеров целую семью веселых цыплят.

У детей тоже получились интересные поделки. Например, Миша Ф. сделал аппликацию из бумаги и назвал работу «Мамин букет». Ксюша Б. вышила для мамы солнышко. Оля З. вылепила свою семью. По мере

выполнения дети и родители обменивались подарками. Дети с восторгом рассматривали поделки своих родителей и родителей других детей. Например, Саша Е. попросил папу Ильи Л. сделать ему такого же робота. Все участники остались довольными, получили заряд положительных эмоций.

В конце занятия было дано домашнее задание. Родителям было предложено из художественной литературы выбрать одно стихотворение, где герои совершают какие либо действия и зачитать его детям. Дети должны передать содержание стихотворения с помощью мимики и пантомимики. Для примера было зачитано стихотворение Е. Еримовского «Ждет гостей сегодня кошка и волнуется немножко...».

Четвертое занятие.

1. Результат домашнего задания на тему: «Расскажи стихи без слов».

Цель: развивать у детей язык жестов, мимики и пантомимики, способствовать установлению эмоционального контакта в совместной с родителями деятельности.

2. Упражнение на релаксацию «Порхание бабочки».

Цель: способствовать физическому расслаблению, развитию воображения детей и родителей.

Домашнее задание: проигрывание ситуации «Праздник в семье».

Цель: продолжать способствовать установлению эмоционального контакта между родителями и детьми.

Анализ. В начале занятия было проведено обсуждение результатов домашнего задания на тему: «Расскажите стихи без слов».

Большинство семей с заданием справились. Наиболее серьезно отнеслись семьи Оли З., Саши Е., Лены П., Вали П., Саши Е.

Не выполнили домашнее задание 4 семьи (семьи Саши Р., Ильи Л., Насти Ж., Юры Т.), ввиду семейных обстоятельств. Многие родители использовали для выполнения задания предложенное стихотворение Е. Еримовского.

Также были подобраны следующие стихотворения: А. Барто «Машенька», К.И. Чуковского «Путаница», С. Капутиняна «Маша обедает» и другие.

При обсуждении выяснилось, что не все дети смогли справиться с заданием. Некоторые дети долго не могли понять задания, у них была невыразительная мимика, нескоординированные движения (Валера М., Оля З., Витя Н.).

Большинство же детей с заданием справились. Лучше всего удалось передать содержание стихотворения «Ждет гостей сегодня кошка ...» Саше Е., Марине М., Анне С. Эти дети продемонстрировали свое мастерство прямо на занятии.

С помощью выполнения данного задания во многих семьях был установлен более тесный эмоциональный контакт.

Далее было проведено упражнение на релаксацию «Порхание бабочки». Детям было предложено лечь на коврик на спину, вытянуть руки вдоль туловища. Родители по желанию присаживались на палас, либо оставались сидеть на стульях, диване. Под легкую музыку участники чувствовали себя довольно спокойно. Лишь несколько детей открывали и закрывали глаза, беспокойно оглядывались туда, где сидели их родители (Илья Л., Валера М.).

Вот что в конце рассказала о своих ощущениях Аня С.: «Я сейчас видела красивую бабочку с блестящими крыльями, я вместе с ней летала, мы садились на самые красивые цветы, которые вкусно пахли».

В результате большинство детей и родителей достигло физического расслабления.

В конце занятия было дано домашнее задание. Родителям и детям было предложено совместно в домашних условиях разыграть ситуацию «Праздник в семье».

Пятое занятие.

1. Игра «Разрывные цепи».

Цель: способствовать большей включенности в коллектив детей и родителей.

2. Упражнение на релаксацию «Придуманная страна».

Цель: способствовать физическому расслаблению, развитию воображения детей и родителей.

3. Результат домашнего задания на тему: Проигрывание ситуации «Праздник в семье».

Цель: продолжать способствовать установлению эмоционального контакта между родителями и детьми.

Анализ. В начале занятия была проведена игра «Разрывные цепи». Для этого родители и дети разделились на две равные, но смешанные команды. Участникам было предложено взяться за руки и встать друг напротив друга. Они выбирали по одному участнику из команд, который, разбежавшись, разрывал цепочку, противоположно стоявшей команды. Не всем удавалось разорвать цепочку, но у кого получалось, тот забирал одного из игроков в свою команду.

Дети и родители были довольно активными игроками. Особенно инициативными оказались Аня Б., Марина М., Саша Р., Саша Е. и другие.

Затем было проведено упражнение на релаксацию «Придуманная страна». Участникам было предложено поудобнее устроиться, закрыть глаза и представить то место, которое они только что нарисовали в своем воображении.

В этой придуманной стране участники увидели много цветов, птиц, зверей, услышали шум моря (Миша Ф., Алексей К., родители Лены К., Юры Т., Светы Г., Оли З.), получили самые разнообразные впечатления. С помощью данного упражнения участники расслабились и отдохнули.

Далее было проведено обсуждение домашнего задания на тему: проигрывание ситуации «Праздник в семье». Все семьи отнеслись к выполнению задания достаточно серьезно.

При обсуждении домашнего задания выяснилось, что дети чаще всего сами выбирали тему инсценированного праздника. Большинство детей к семейным праздникам отнесли свой день рождения (Лена К., Света Г., Настя Ж., Андрей С. и другие), новый год (Аня С., Саша Р., Аня Б., Витя Н.), день города, дни рождения родителей. Некоторые дети к семейным праздникам отнесли приход гостей (Андрей С., Илья Л., Оля З.). Многие родители говорили, что дети точно копировали их поведение с помощью жестов, мимики.

Например, Лена К., инсценировав свой день рождения, оделась в лучшее платье, посадила своих друзей и стала угощать их тортом, а родителям велела идти на кухню греть чай.

Света Г., разыгрывая свой день рождения, попросила родителей идти в другую комнату к «взрослым гостям».

Родители еще раз отметили то, насколько дети подражательны и как быстро все перенимают.

Данное задание позволило родителям и детям быть более внимательными друг к другу.

В результате проведенной совместной работы было замечено, что родители и дети стали более внимательными друг к другу. Родителям стал намного ближе эмоциональный мир из детей, они стали лучше чувствовать их потребности. Все совместные занятия сближали родителей и детей.

Домашние занятия позволили найти более тесный контакт, увидеть родителям допустимые ими ошибки в воспитании детей и изучить свои взаимоотношения с ними. Больше всего внимание уделялось высоко тревожным детям и их родителям, которые вели себя вначале более насторожено (Валера М., Саша Р., Илья Л., Аня Б. и их родители).

Таким образом, в результате проведенной нами поэтапной работы было много уделено внимания, как детям, так и родителям.

На начальных этапах многие дети были замкнуты, неуверенны, боялись высказать свое мнение. У них вызвали затруднения такие игры: «Я знаю»,

«Драка». Особое затруднение вызвало выполнение этюда на выражение страха «Момент отчаяния». При проведении работы с родителями также отмечены затруднения. Некоторые родители относились к предлагаемой им информации с недоверием, в их поведении чувствовалось напряжение. Затруднения вызвали игра «Щепки», упражнение «Я – Алла Пугачева», но многие родители стремились к осознанию своей роли родителя, к пониманию эмоционального мира детей.

На заключительном этапе все занятия были направлены на сближение родителей и детей. Некоторые затруднения вызвала игра «Слепой и поводырь». Выполнение домашних заданий дало положительные результаты, так как они способствовали установлению более контакта между родителями и детьми. При выполнении работы на данном этапе стали прослеживаться заметные качественные изменения в поведении детей и родителей. Дети научились расслабляться, эмоционально воспринимать и понимать окружающих, чувствовать себя более увереннее в различных ситуациях. Родители стали более чутко относиться к своим детям.

Надо сказать, что по ходу проводимой нами работы интерес детей и родителей к занятиям все более возрастал. Об этом свидетельствуют детские вопросы о содержании следующих занятий, ответственное выполнение родителями домашних заданий и соблюдение всех рекомендаций.

Все занятия строились с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников, а также результатов диагностического исследования. Особое внимание уделялось детям с высоким уровнем тревожности и их родителям.

Таким образом, мы видим проявление эффективности разработанных нами педагогических условий не только по произошедшим изменениям в поведении детей, но и по осознанию большинством родителей их роли в формировании психического здоровья детей.

Таким образом, специально организованная работа, обеспечивающая снижение тревожности у детей 5-6 лет и оптимизацию детско-родительских

отношений, от которых зависит стиль семейного воспитания, проходящая в три этапа: работа с детьми, работа с родителями и совместная работа, – позволила внести некоторые коррективы в уровень тревожности детей. Эффективность данной работы нам предстоит выяснить на этапе контрольного среза.

2.3 Анализ эффективности экспериментальной работы

Для проверки эффективности содержания работы на формирующем этапе по снижению тревожности у детей 5-6 лет посредством реализации специально разработанных нами педагогических условий, нами был проведен контрольный срез.

В контрольном срезе мы использовали показатели, диагностические методики и критерии оценки результатов, дублирующие констатирующий эксперимент.

Контрольный срез проходил в два этапа.

- 1 Этап. Диагностика детей.
- 2 Этап. Диагностика родителей.

Полученные данные позволили нам выявить количественные и качественные изменения уровня тревожности у детей 5-6 лет и изменения стилей семейного воспитания, произошедшие после коррекционно-развивающей работы.

1 этап.

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

Диагностическая методика 1. Тест тревожности (автор: Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Цель: выявить изменения уровня тревожности ребенка в типичных для него жизненных ситуациях.

Результаты.

1. С высоким уровнем тревожности было выявлено 3 ребенка (15%). Это дети с индексом тревожности свыше 50%.

2. Со средним уровнем тревожности было выявлено 8 детей (40%). Это дети с индексом тревожности в интервале от 20% до 50%.

3. С низким уровнем тревожности было выявлено 9 детей (45%) с индексом тревожности в интервале от 0% до 20%.

Вывод: следует отметить, что в отличие от констатирующего эксперимента большинство детей, рассмотрев рисунки сразу, не комментируя, давали ответ на поставленный вопрос. Большинство детей выбирали веселое выражение лица в ситуациях: «Игра с младшими детьми», «Ребенок играет с младенцем», «Одевание», «Умывание», «Игра со старшими детьми». По результатам данной методики мы видим, что у детей значительно снизились показатели ИТ.

Диагностическая методика 2. Проективный тест «Рисунок семьи» автор: Л. Корман.

Цель: выявить изменение уровня тревожности детей 5-6 лет, выявить изменения, произошедшие во внутрисемейных отношениях.

Результаты.

1. С высоким уровнем тревожности выявлено 3 ребенка (15%). Данные дети изображали реальную семью. При этом наблюдалась неаккуратная штриховка внутри контура, сильный нажим, видны следы стирания. Рисунок часто ограничен линиями сверху и снизу, наблюдалось часто преувеличенное внимание автора к деталям. Наиболее высокий уровень тревожности прослеживается по рисункам следующих детей: Валера М., Саша Р., Андрей С.

2. Со средним уровнем тревожности выявлено 8 детей (40%). Данные дети изображали реальную семью, где члены семьи заняты одной деятельностью, держатся за руки. При этом наблюдается неаккуратная штриховка внутри контура, видны следы стирания.

3. С низким уровнем тревожности выявлено 9 детей (45%). Данные дети изображали реальную семью, где члены семьи заняты одной деятельностью, держатся за руки. При этом наблюдается неаккуратная штриховка, либо видны следы стирания.

Вывод. При определении уровня тревожности с помощью теста «Рисунок семьи» мы заметили, что многие дети стали рисовать семью полностью, где все члены семьи заняты общей деятельностью (Оля З., Аня Д. и другие). Штриховка стала более аккуратной, дети изредка пользовались ластиком, исчезли двойные и прерывистые линии. Информация, полученная с помощью вопросов и ситуаций, помогла подтвердить, что во многих семьях дети стали испытывать эмоциональный комфорт и благополучие.

Диагностическая методика 3. Техника «Путешествие» (автор: В.Б. Никишина).

Цель: выявить изменения эмоционального самочувствия ребенка, связанного с низким, средним или высоким уровнем тревожности.

Результаты.

1. С высоким уровнем тревожности было выявлено 5 детей (25%).
2. Со средним уровнем тревожности было выявлено 11 детей (55%).
3. С низким уровнем тревожности было выявлено 4 ребенка (20%).

Вывод. На наш взгляд, данная методика адекватно помогла исследовать и выявить наличие эмоционального самочувствия, связанного с уровнем тревожности у детей. Большинство детей точно следовали инструкциям, вели себя спокойно, непринужденно. Многие дети, в отличие от показателей в констатирующем эксперименте, чаще видели выходящими из пещеры дружелюбных существ (Ксюша Б., Анна Б., Оля З., Илья Л. и другие).

Сопоставляя результаты трёх методик 1 этапа, мы получили следующие данные:

- 1) с высоким уровнем тревожности выявлено 3 ребенка (15%);
- 2) со средним уровнем тревожности выявлено 8 детей (40%);
- 3) с низким уровнем тревожности выявлено 9 детей (45%).

Таким образом, мы видим, что у детей, участвующих в контрольном срезе, преобладает средний и низкий уровень тревожности.

Мы можем сделать вывод, что по завершению проведенной нами формирующей работы, произошли следующие изменения:

– к высокому уровню развития тревожности мы можем условно отнести 3 ребенка (15%), что на 25% меньше, чем на этапе констатирующего среза;

– к среднему уровню развития тревожности мы условно отнесли 8 детей (40%), что на 5% меньше, чем на этапе констатирующего среза;

– к низкому уровню развития тревожности мы условно отнесли 9 детей (45%), что на 30% больше, чем на этапе констатирующего среза.

Все полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанных и реализованных нами педагогических условий, способствующих снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет.

2 этап.

Цель: выявить изменения стиля семейного воспитания ребенка.

Диагностическая методика 4. «Диагностирование стиля семейного воспитания» (В.М. Минияров).

Цель: определить изменения стиля семейного воспитания ребенка через выявление типа личности.

Результаты.

1. В 5% семей преобладает попустительский стиль семейного воспитания. Родители стараются удовлетворить желания ребенка путем ласки, смирения, требуют от детей соблюдения внешних обрядов, внешних приличий в обществе, не возбуждают внимания ребенка, не побуждают к размышлениям.

2. В 30% семей преобладает состязательный стиль семейного воспитания. Родители с восторгом и гордостью относятся к детям, используют похвалу и поощрение, требуют формального соблюдения нравственных норм.

3. В 35% семей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания. Родители с любовью и вниманием относятся к детям, предоставляют им полную свободу действий, приучают действовать не по шаблону, а по совести.

4. В 15% семей преобладает предупредительный стиль семейного воспитания. Родители предупреждают все требования и желание детей, никогда не наказывают, предупреждает все самостоятельные действия, хвастаются своими детьми.

5. В 5% семей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания. Родители полностью ограничивают свободу действий детей, требуют от ребенка беспрекословного выполнения нравственных требований, запрещают рассуждать.

6. В 10% семей преобладает сочувствующий стиль семейного воспитания. Родители относятся к детям с любовью, предоставляют им свободу действий, много беседуют и рассуждают с детьми, требуют строго действовать по правилам.

Вывод. При проведении работы по выявлению стиля семейного воспитания следует отметить, что многие родители ответственно отнеслись к заполнению теста, с нетерпением ждали результатов. Во время констатирующего среза были выявлены родители, отказывающиеся от выполнения задания, но лекции, встречи, беседы помогли им задуматься о стиле семейного воспитания.

Мы можем сделать вывод, что по завершению проведенной нами формирующей работы, произошли следующие изменения:

- в 30% семей преобладает состязательный стиль семейного воспитания, что на 5 % больше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 5% семей преобладает попустительский стиль семейного воспитания, что на 20 % меньше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 35% семей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания, что на 15% больше, чем на этапе констатирующего среза;

– в 15% семей преобладает предупредительный стиль семейного воспитания, он остался на том же уровне.

– в 5% семей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания, что на 5 % меньше, чем на этапе констатирующего среза;

– в 10% семей преобладает сочувствующий стиль семейного воспитания, что на 5% больше, чем на этапе констатирующего среза.

Все полученные результаты свидетельствуют о эффективности организованной нами поэтапной работы по снижению уровня тревожности у детей 5-6 лет: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг.

По результатам контрольного среза в ходе сравнительного анализа данных 1 и 2 этапов мы условно разделили обследуемых детей на три группы. Количественные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты контрольного этапа эксперимента

Уровень тревожности	Высокий уровень (индекс тревожности выше 50%)	Средний уровень индекс тревожности от 20 до 50%	Низкий уровень индекс тревожности от 0 до 20%
Кол-во детей 20 (100%)	3 ребенка (15%)	8 детей (40%)	9 детей (45%)
Стиль семейного воспитания	Контролирующий – 5% семей Попустительский – 5% семей	Состязательный – 30% семей Предупредительный – 15% семей	Рассудительный – 35% семей Сочувствующий – 10% семей

1 группа – дети с высоким уровнем тревожности (индекс тревожности выше 50%). К ней мы условно отнесли 3 ребенка (15%) (КЭ: 8 детей (40%)). Эти дети недостаточно эмоционально приспособлены к тем или иным социальным ситуациям. У них формируется установочное отношение к себе как слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности цельного человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки. Эти дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов,

чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. Дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы).

В семьях этих детей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания (в 5% семей (КЭ: в 10%)), либо попустительский стиль семейного воспитания (в 5% семей (КЭ: в 25%)).

2 группа – дети со средним уровнем тревожности (индекс тревожности от 20 до 50%). К ней мы условно отнесли 8 детей (40%) (КЭ: 9 детей (45%)). У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. У них могут возникать проблемы в общении и установлении контакта. Эти дети легко обижаются, иногда без видимой причины. Они стараются произвести на окружающих хорошее впечатление и твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

В семьях этих детей преобладает состязательный стиль семейного воспитания (в 30% семей (КЭ: в 25%)), либо предупредительный стиль семейного воспитания (в 15% семей (КЭ: в 15%)).

3 группа – дети с низким уровнем тревожности (индекс тревожности от 0 до 20%). К ней мы условно отнесли 9 детей (45%) (КЭ: 3 ребенка (15%)). Для этих детей характерен положительный эмоциональный фон, они не испытывают чувства страха и беспокойства. Дети спокойные, в хорошем настроении. Дети чувствуют себя уверенно, не боятся приступать к новым видам деятельности. У них адекватная самооценка, они уверены в своих

силах. Дети не испытывают трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, легко идут на контакт.

В семьях этих детей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания (в 35% семей (КЭ: в 20%)), либо сочувствующий стиль семейного воспитания (в 10% семей (КЭ: в 5%)).

Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов исследования показал:

1. Динамика уровня тревожности по окончании нашей формирующей работы значительна:

- показатель высокого уровня тревожности у детей снизился на 25%;
- показатель среднего уровня тревожности повысился на 5%;
- показатель низкого уровня тревожности повысился на 30%.

2. В ряде семей изменился стиль семейного воспитания:

- в 30% семей преобладает состязательный стиль семейного воспитания, что на 5% больше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 5% семей преобладает попустительский стиль семейного воспитания, что на 20% меньше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 35% семей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания, что на 15% больше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 15% семей преобладает предупредительный стиль семейного воспитания, он остался на том же уровне.
- в 5% семей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания, что на 5% меньше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 10% семей преобладает сочувствующий стиль семейного воспитания, что на 5% больше, чем на этапе констатирующего среза.

Что подтвердило наше предположение, о том, что между стилями семейного воспитания и проявлением тревожности у детей старшего дошкольного возраста существует зависимость.

Реализация таких педагогических условий снижения тревожности у детей 5-6 лет, и разработка форм работы с детьми и их родителями и

организация поэтапной работы: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг, является эффективным средством снижения тревожности у детей 5-6 лет.

Заключение

Как свидетельствуют экспериментальные исследования, проведенные в последнее время, тревожность дошкольников является наиболее распространенным явлением (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалева и другие).

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

В настоящее время проблема эмоционального здоровья и нездоровья у детей, в связи со своей огромной значимостью, приобретает особую актуальность, проявляясь в семьях у детей с раннего возраста. В нашей работе выявлена закономерная связь между стилями семейного воспитания и тревожностью у детей 5-6 лет.

В процессе работы мы осуществили теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности.

Далее нами был выявлен реальный уровень тревожности у детей, выявлены стили семейного воспитания и их влияние на развитие тревожности в ходе констатирующего эксперимента. В итоге нами были получены следующие результаты:

1. Высокий уровень тревожности наблюдался у 40% детей в тех семьях, где преобладает контролирующий стиль семейного воспитания (10% семей), либо попустительский стиль (25% семей).

2. Средний уровень тревожности наблюдался у 45% детей в тех семьях, где преобладает состязательный стиль семейного воспитания (25% семей), либо предупредительный стиль семейного воспитания (15% семей).

3. Низкий уровень тревожности наблюдался у 15% детей в тех семьях, где преобладает рассудительный стиль семейного воспитания (20% семей), либо сочувствующий стиль (5% семей)

Исходя из этих данных, нами была определена необходимость проведения работы, направленной на нормализацию стилей семейного воспитания, которая могла существенно снизить тревожность у детей старшего дошкольного возраста. С этой целью мы разработали педагогические условия, способствующие снижению тревожности у детей 5-6 лет: разработка тренинговых форм работы с детьми и их родителями и организация поэтапной работы: тренинг с детьми, тренинг с родителями, совместный детско-родительский тренинг. Тренинговые формы для детей и родителей, включали в себя серию игр, направленных на повышение самооценки, упражнений, на расслабление, консультации и мини-лекции для родителей.

После завершения работы мы провели контрольный срез, после чего сравнили полученные результаты с прежними показателями. Вследствие проведенной нами формирующей работы произошли следующие изменения.

1. Динамика уровня тревожности по окончании нашей формирующей работы значительна:

- показатель высокого уровня тревожности у детей снизился на 25%;
- показатель среднего уровня тревожности повысился на 5%;
- показатель низкого уровня тревожности повысился на 30%.

2. В ряде семей изменился стиль семейного воспитания:

- в 30% семей преобладает состязательный стиль семейного воспитания, что на 5% больше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 5% семей преобладает попустительский стиль семейного воспитания, что на 20% меньше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 35% семей преобладает рассудительный стиль семейного воспитания, что на 15% больше, чем на этапе констатирующего среза;
- в 15% семей преобладает предупредительный стиль семейного воспитания, он остался на том же уровне.
- в 5% семей преобладает контролирующий стиль семейного воспитания, что на 5% меньше, чем на этапе констатирующего среза;

– в 10% семей преобладает сочувствующий стиль семейного воспитания, что на 5% больше, чем на этапе констатирующего среза.

Что подтвердило нашу гипотезу, а полученные данные и разработанные нами педагогические условия снижения тревожности у детей 5-6 лет на основе тренинговых форм работы с детьми и родителями, могут использоваться воспитателями и психологами в дошкольных учреждениях при решении задач, связанных с коррекцией неблагоприятных эмоциональных состояний детей 5-6 лет.

Список используемой литературы

1. Аракелов, Н.Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Н.Е. Аракелов, Н. Шмикова // Вестник МГУ, серия «Психология». – 2008 – № 1. – С. 18.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование) [Текст] / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – С. 231–235.
3. Бреслав, Г.М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: норма и отклонение [Текст] / Г.М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990 – 144 с.
4. Волкова, Е.М. Трудные дети или трудные родители? [Текст] / Е.М. Волкова. – М., 2006.
5. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2007. – 210 с.
6. Гребенников, И.В. Основы семейной жизни [Текст] / И.В. Гребенников. – М.: Просвещение, 2005. – 140 с.
7. Губкина, Т.С. Родительский клуб [Текст] / Т.С. Губкина // Школьный психолог. – 2014. – № 25. – С. 11–14.
8. Доронова, Т.Н. Дошкольные учреждения и семья [Текст] / Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина. – М. : Линка-Пресс, 2007. – 220 с.
9. Дружинин, В.Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин. – М., 1996. – 160 с.
10. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. – М. : Просвещение, 1986. – 216 с.
11. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров. – М. : Педагогика, 1986. – 120 с.
12. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. – СПб. : Союз, 1997. – 224 с.

13. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард / [Пер. с англ.]. Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой; вступительная статья А.Е. Ольшанниковой. – М., 2001. – С. 124–130.
14. Кмоева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст] / Н.В. Кмоева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 2014. – 180 с.
15. Козлова, Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] / Е.В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2014. – С. 16–20.
16. Козлова, С.А. Мой мир [Текст] / С.А. Козлова. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 204 с.
17. Кондратьева, С.В. Практическая психология [Текст] : Учебник для студентов / С.В. Кондратьева. – М., 2012. – 420 с.
18. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 340 с.
19. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов [Текст] / Н.Л. Кряжева. – Ярославль, 2016. – 160 с.
20. Кутузова, А. Психомышечная тренировка [Текст] / А. Кутузова, О. Осафчук // Обруч. – 2013. – № 2. – С. 40–42.
21. Ленюк, А. Социальные аспекты в работе психолога [Текст] / А. Ленюк // Обруч. – 2012. – № 3. – С. 13-16.
22. Лешли, Дженни. Как работать с маленькими детьми [Текст] / Дженни Лешли. – М. : Просвещение, 1991. – 82 с.
23. Лэндрт, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст] / Г.Л. Лэндрт. – М. : Международная педагогическая академия, 2004. – 174 с.
24. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей [Текст] / Л.В. Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 15.

25. Минияров, В.М. Диагностика и коррекция характерологических свойств личности [Текст] / В.М. Минияров. – Самара : Корпорация Федоров, 1997. – 44 с.
26. Минияров, В.М. Психология семейного воспитания [Текст] / В.М. Минияров. – М. : МПСИ, 2000. – 92 с.
27. Мотова, Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Мотова, Г.Б. Моница. – СПб. : ООО Речь, 2015. – 212 с.
28. Мухина, В.С. Детская психология [Текст] : Учебник для пединститутов / В.С. Мухина; под ред. Л.А. Венгера. – М., 1998. – С. 104–120.
29. Немов, Р.С. Психология [Текст] : Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М., 2000. – 576 с.
30. Оклендер, В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. – М. : Независимая фирма «Класс», 2017. – 82 с.
31. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве взрослых [Текст] / М.В. Осорина. – СПб., 2009. – 66 с.
32. Панфилова, М.А. Игротерапия общения [Текст] / М.А. Панфилова. – М. : ТОО Интелтех, 2015. – 140 с.
33. Пасс, Ю. Тебя я рисую, а тебя нет [Текст] / Ю. Пасс // Обруч. – 2005. – № 1. – С. 10.
34. Петровский, А.В. Дети и тактика семейного поведения [Текст] / А.В. Петровский. – М. : Знание, 1981. – 148 с.
35. Петручек, В.П. Нервные дети [Текст] / В.П. Петручек, П.Н. Тарак. – М., 2001. – 136 с.
36. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М. : Просвещение, 2004. – 280 с.
37. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Ю.Ф. Ломова. – М. : Педагогика, 1983. – 440 с.

38. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мицелянова. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 240 с.
39. Психология. Словарь [Текст] / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
40. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 232 с.
41. Пухова, Т.И. Развитие представлений о семейных отношениях у детей [Текст] / Т.И. Пухова // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 14–24.
42. Репина, Т.А. Общение детей в детском саду и семье [Текст] / Т.А. Репина, Р.Б. Стеркина. – М. : Педагогика, 1990. – 48 с.
43. Римская, С.А. Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты [Текст] / С.А. Римская, Р.Р. Римская. – М. : Издательство КСП, 2007. – 28 с.
44. Романова, Е.С. Графические методы в психологической диагностике [Текст] / Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. – М. : Дидант, 2012. – 84 с.
45. Сагатовская, Л.Г. Воспитание личности в условиях семейного коллектива [Текст] / Л.Г. Сагаловская. – Томск, 2011. – 120 с.
46. Тесты для детей 5-7 лет с рекомендациями психолога [Текст] / Под ред. М.А. Гулиной. – СПб. : Акцидент, 2014. – 64 с.
47. Толстых, А.В. Взрослые дети. Парадоксы общения [Текст] / А.В. Толстых. – М. : Прогресс, 1988. – 92 с.
48. Филипчук, Г. Знаете ли вы своего ребенка [Текст] / Г. Филипчук. – М. : Прогресс, 2006. – 64 с.
49. Хоментаскас, Т.Г. Семья глазами ребенка [Текст] / Т.Г. Хоментаскас. – М. : Педагогика, 1989. – 44 с.
50. Ханин, Ю.А. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности [Текст] / Ю.А. Ханин // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 45-53.

51. Шапарь, О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс [Текст] / О.А. Шапарь. – М. : Владос, 2010. – 246 с.

52. Шевцова, И. Неприятие [Текст] / И. Шевцова // Школьный психолог. – 2014. – № 22. – С. 4-5.

53. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб. : Изд-во Питер, 1999. – 362 с.

54. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / Под ред. В.В. Лебединского, О.С. Никольской – М. : Издательство Московского университета, 2010. – 282 с.

Приложение А

Список детей старшей группы № 5 МБУ детского сада № 116 «Солнечный»
г.о. Тольятти, участвующих в экспериментальной работе

№ п/п	Имя, фамилия ребенка	Возраст
1.	Ксения Б.	5,11
2.	Анна Б.	5,7
3.	Александр В.	5,6
4.	Светлана Г.	5,6
5.	Анна С.	5,9
6.	Александр Е.	5,10
7.	Анастасия Ж.	5,6
8.	Ольга З.	5,7
9.	Алексей К.	5,6
10.	Елена К.	6,0
11.	Илья Л.	5,9
12.	Валерий М.	5,11
13.	Марина М.	5,11
14.	Виктор Н.	5,7
15.	Валентина П.	5,10
16.	Александр Р.	5,9
17.	Алена С.	5,6
18.	Андрей С.	5,11
19.	Юрий Т.	5,11
20.	Михаил Ф.	6,0

Приложение Б

Пример протокола обследования «Тест тревожности»

Ф.И. ребенка	Марина М.		
Возраст	5 лет 11 м.		
Дата обследования	21.01.2017		
Рисунок	Высказывание	Выбор	
		веселое лицо	печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ей нравится играть.	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, я тоже люблю гулять с мамой.	+	
3. Объект агрессии	Хочет ударить ее стулом. У нее грустное лицо.		+
4. Одевание	Она пойдет гулять, надо одеваться.	+	
5. Игра со старшими детьми	Когда играешь, то всегда весело.	+	
6. Укладывание спать	Я всегда беру спать игрушку.		+
7. Умывание	Она умывается.	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти		+
9. Игнорирование	Потому что, она малышка.	+	
10. Агрессивность	Потому что, кто-то отбирает игрушку.		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет ее, а она не хочет.		+
12. Изоляция	Она не хочет играть с ними.		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ней.	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, я тоже люблю.	+	

Приложение В

Протокол результатов по Диагностической методике 1.

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

(констатирующий эксперимент)

№ п/п	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Показатель
1.	+			14,3
2.			+	64,2
3.			+	57,1
4.		+		28,5
5.		+		35,7
6.		+		35,7
7.		+		42,8
8.		+		42,8
9.			+	57,1
10.		+		35,7
11.			+	57,1
12.			+	64,2
13.		+		35,7
14.			+	64,2
15.		+		35,7
16.			+	57,1
17.		+		28,5
18.		+		35,7
19.			+	64,2
20.		+		42,8
	5%	55 %	40 %	

Приложение Г

Протокол результатов по Диагностической методике 2.

Проективный тест «Рисунок семьи» (автор: Л. Корман)

(констатирующий эксперимент)

№ п/п	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.			
2.		+	
3.			+
4.		+	
5.		+	
6.	+		
7.		+	
8.		+	
9.			+
10.	+		
11.			+
12.			+
13.		+	
14.			+
15.	+		
16.			+
17.		+	
18.			+
19.			+
20.		+	
	20 %	40 %	40 %

Приложение Д

Диагностическая методика 3.

Техника «Путешествие» (автор: В.Б. Никишина)

Текст техники «Путешествие»

Лягте на коврик в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело и распространяется по нему. Представьте, что мы оказались на лугу. Над нами теплое летнее солнце и голубое небо.

Рассмотрим, какой это луг. Вот мы идем по лугу, вдыхаем его аромат и вдруг на нашем пути речка.

Рассмотрим, какая вода в речке. Нам нужно пробраться на другой берег.

Рассмотрим, как мы это сделаем.

Вот мы и оказались на другом берегу. Перед нами высокая гора с крупными склонами. Мы хотим оказаться на вершине, и начинаем подниматься вверх.

Рассмотрим, как мы поднимаемся в гору.

И вот мы почти добрались до вершины горы. Кругом снег. Мы оглядываемся по сторонам, смотрим вниз и видим луг, речку, через которую недавно перебрались.

Мы поднимаемся на самую вершину горы и видим избушку. Из избушки выходит старец, он что-то держит в руках.

Рассмотрим, какой старец и что у него в руках.

Мы прощаемся со старцем, благодарим его, и начинаем спускаться с горы, спускаемся вниз все ниже и видим пещеру. Оттуда кто-то выходит. Мы прячемся за огромный камень и наблюдаем.

Рассмотрите, кто вышел из пещеры.

Далее мы спускаемся, все ниже и ниже с горы и видим, что внизу у ее склона пасутся бык и корова.

Рассмотрим, что они делают.

Мы идем дальше и подходим к ручейку.

Рассмотрим, какая вода в нем.

Мы опускаемся в эту воду и чувствуем, как теплая вода охватывает наше тело. Мы медленно уменьшаем и становимся частицей этой воды. Нас, превратившихся в капельки, несет общий поток воды, нас подхватывает ветер, и мы поднимаемся высоко в небо и попадаем в облако. Облако тяжелеет и медленно начинает опускаться все ниже и ниже, и вот мы проплываем над нашим детским садом, и видим себя в групповой комнате. Нам дышится легко и свободно. Мы ощущаем свое тело, у нас прекрасное настроение.

Как я скажу «три» ваши глаза откроются: «Один, два, три!».

Приложение Е

Протокол результатов по Диагностической методике 3.

Техника «Путешествие» (автор: В.Б. Никишина)

(констатирующий эксперимент)

№ п/п	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	+		
2.			+
3.			+
4.		+	
5.		+	
6.	+		
7.		+	
8.			+
9.			+
10.	+		
11.		+	
12.		+	
13.		+	
14.			+
15.	+		
16.		+	
17.		+	
18.		+	
19.		+	
20.		+	
	20 %	55 %	25 %