###### Содержание

Введение

Глава 1. Проблемы исследования и коррекции эмоциональных комплексов через рисование у детей дошкольного и младшего школьного возраста

1.1 Эмоции и их комплексы у детей дошкольного и младшего школьного возраста

1.2 Виды эмоциональных комплексов у детей дошкольного и младшего школьного возраста

1.3 Арттерапия в коррекции эмоциональных проблем дошкольников и младших школьников

Глава 2. Практическая работа по диагностированию и коррекции эмоциональных нарушений у старших дошкольников

2.1 **Подбор методик. П**ервичная диагностика эмоциональных комплексов

2.2 Психокоррекционная работа с дошкольниками

2.3 Диагностика эмоциональных комплексов у дошкольников после психокоррекции

Заключение

Глоссарий

Список использованных источников

Приложения

###### Введение

Психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным благополучием. Однако среди типичных детских эмоций нередко существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, негативно влияющие как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность, в том числе учебную. В результате во многих случаях можно говорить не об одной эмоции страха или тревожности, а о целом их комплексе, который охватывает сознание ребенка практически целиком и тем самым предопределяет его поведение и деятельность, зачастую весьма неэффективно.

Мы с детства сталкиваемся с тем, что страх и тревожность являются наиболее опасными из всех эмоций. Обширные области исследования, посвящённые страху и тревожности, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этих важных эмоций. Литературы по данной проблеме разработано немного, но она свидетельствует о том, что изучение страхов и тревожности у дошкольников и учащихся младших классов весьма актуальна.

Актуальность темы определяется и широкой распространенностью эмоциональных комплексов, среди дошкольников и младших школьников. Они являются причиной возникновения неврозов и различных расстройств. В связи с этим в настоящее время психологами и терапевтами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей, одним из них является рисование.

Многое в современном мире подавляет потребность ребенка в творчестве. Долгие часы пред телевизором, виртуальный мир компьютера, особенно враждебны для творчества. Это не делает детей счастливыми. Одобрение творческого выражения, необходимо сегодня более чем когда-либо раньше.

Изобразительная деятельность способна выражать неосознаваемые содержания психической жизни ребенка. Она выступает важнейшим инструментом коммуникации ребенка, позволяя ему восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения с внешним миром.

Значение и ценность графического выражения в диагностике и лечении эмоциональных расстройств сейчас признается большинством психотерапевтов.

Именно через рисунок ребенка, можно, осуществить не только диагностику актуальных эмоциональных проблем, личностного характера, но и довольно успешно проводить их коррекцию. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения.

Творческие возможности ребенка, реализуемые в процессе рисования - это его развитие, интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, осуществление его прав на достойную жизнь, дают возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью или травмами вплоть до инвалидности.

К сожалению работы посвященные использованию именно рисования в качестве коррекционного метода эмоциональных комплексов в психологической литературе встречаются редко, что указывает на не разработанность данной тематики и необходимость дальнейшего изучения.

В данной работе учтены и использованы научные данные отечественных и зарубежных авторов, в области исследования психологии эмоций: К.Э.Изарда, Л.С.Выготского, А.И.Копытина, А.Н.Леонтьева; методов арт-терапии: Д.Дилео, Л.Д.Лебедевой, Э.Крамер, К. Рудестама; психологической коррекции: Г.Л.Исуриной, М.В.Водинской, Г.А.Урунтаевой.

Цель исследования: проведение коррекции эмоциональных комплексов у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: эмоциональные комплексы.

Предмет исследования: коррекция эмоциональных комплексов у детей дошкольного возраста.

В соответствии с объектом и предметом исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Подбор и изучение литературы по теме исследования.
2. Изучить особенности эмоциональных комплексов у детей дошкольного возраста.

* изучить рисование как метод коррекции эмоциональных комплексов;
* подбор методик, определение группы – диагностика.

1. Провести коррекцию детей с эмоциональными комплексами в ДОУ и в школе.

Гипотеза: использование рисунков в коррекционных целях позволит уменьшить и снизить переживания страхов, тревожности и агрессии у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

* изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;
* экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент;
* статистические методы, предполагающие качественный и количественный анализ экспериментальных данных.

В качестве конкретных методиквыявления эмоциональных комплексоввыступили: анкетирование, графическая методика «Кактус», тест тревожности Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена и наблюдение.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного комплекса психокоррекционных занятий в работе педагогов-психологов дошкольных учреждений; разработке рекомендаций для родителей.

Исследование проводилось на базе ДОУ №16 «Колокольчик» г.Зеленогорска. В исследовании приняли участие 20 детей подготовительной группы.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 43 источников и приложений. Общий объем работы составляет 62 страницы.

**Глава** **1. Проблемы исследования и коррекции эмоциональных комплексов через рисование у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**1.1 Эмоции и их комплексы** **у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**Эмоции** - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение [25].

Эмоция как процесс есть деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире. Эмоция оценивает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний. Эмоции плохо поддаются волевой регулировке, их трудно вызвать по своему желанию.

Эмоциональный процесс включает три основных компонента.

Первый – это эмоциональное возбуждение, определяющее мобилизационные сдвиги в организме. Во всех случаях, когда происходит событие, имеющее значение для индивида, и такое событие констатируется в форме эмоционального процесса, происходит нарастание возбудимости, скорости и интенсивности протекания психических, моторных и вегетативных процессов. В отдельных случаях под влиянием таких событий возбудимость может, напротив, уменьшаться.

Второй компонент – знак эмоции: положительная эмоция возникает тогда, когда событие оценивается как позитивное, отрицательная – когда оно оценивается как негативное. Положительная эмоция побуждает действия поддержки позитивного события, отрицательная – побуждает действия, направленные на устранение контакта с негативным событием.

Третий компонент – степень контроля эмоции. Следует различать два состояния сильного эмоционального возбуждения: аффекты (страх, гнев, радость), при которых еще сохраняется ориентация и контроль, и крайние возбуждения (паника, ужас, бешенство, экстаз, полное отчаяние), когда ориентация и контроль практически невозможны.

Классифицировать эмоции можно разным признакам.

Эмоции можно классифицировать в **зависимости возникаемых переживаний**. Так, выделяют следующие виды подобных «ценных» эмоций.

1. Альтруистические эмоции – переживания, возникающие на основе потребности и содействии, помощи, покровительстве другим людям: желание приносить другим людям радость и счастье; чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота о нем; сопереживание удачи и радости другого; чувство надежности или умиления; чувство преданности; чувство участия, жалости.

2. Коммуникативные эмоции, возникающие на основе потребности в общении: желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик; чувство симпатии, расположения; чувство уважения к кому-либо; чувство признательности, благодарности; чувство обожания кого-либо; желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

3. Глорические эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, в славе: стремление завоевать признание, почет; чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш; приятное щекотание самолюбия; чувство гордости; чувство превосходства; чувство удовлетворения тем, что как бы вырос в собственных глазах, повысил ценность своей личности.

4. Праксические эмоции, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, успешностью или неуспешностью ее, трудностями ее осуществления и завершения: желание добиться успеха в работе; чувство напряжения; увлеченность, захваченность работой; любование результатами своего труда, его продуктами; приятная усталость; приятное удовлетворение, что дело сделано, что день прошел не зря.

5. Пугнические эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, интереса к борьбе: жажда острых ощущений; упоение опасностью, риском; чувство спортивного азарта; решительность; спортивная злость; чувство волевого и эмоционального напряжения; предельной мобилизации своих физических и умственных способностей.

6. Романтические эмоции: стремление ко всему необыкновенному, таинственному; стремление к необычайному, неизведанному; ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, светлого чуда; манящее чувство дали; волнующее чувство странно преображенного восприятия окружающего: все кажется иным, необыкновенным, полным значительности и тайны; чувство особой значительности происходящего; чувство зловеще-таинственного.

7. Гностические эмоции, связанные с потребностью в познавательной гармонии: стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления; чувство удивления или недоумения; чувство ясности или смутности мысли; неудержимое стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все в систему; чувство догадки, близости решения; радость открытия истины.

8. Эстетические эмоции, связанные с лирическими переживаниями: жажда красоты; наслаждение красотой чего-либо или кого-либо; чувство изящного, грациозного; чувство возвышенного или величественного; наслаждение звуками; чувство волнующего драматизма; чувство светлой грусти и задумчивости; поэтически-созерцательное состояние; чувство душевной мягкости, растроганности; чувство родного, милого, близкого; сладость воспоминания о давнем; горько-приятное чувство одиночества.

9. Гедонистические эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте: наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т.д.; чувство беззаботности, безмятежности; нега (сладкая лень); чувство веселья; приятная бездумная возбужденность (на танцах, вечеринках и т. д); сладострастие.

10. Акизитивные эмоции, возникающие в связи с интересом к накоплению, коллекционированию: стремление нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать; радость по случаю увеличения своих накоплений; приятное чувство при обозрении своих накоплений.

**Фундаментальные эмоции и их комплексы**.

Фундаментальные эмоции являются важными в жизни человека, но отдельно, не в сочетании с другими эмоциями, они существуют лишь в течение очень короткого периода времени – до того, как активизируются другие эмоции.

Фундаментальные эмоции внешне выражаются особыми мимическими или нервно-мышечными средствами и обладают особыми переживаниями. Хотя фундаментальные эмоции имеют врожденный характер, однако, каждая культура обладает своими собственными правилами проявления этих эмоций. Эти культурные правила могут требовать подавления или маскировки одних эмоциональных выражений и, наоборот, частого проявления других.

К фундаментальным эмоциям относятся следующие:

1. Интерес-волнение – положительная эмоция, мотивирующая обучение, развитие навыков и умений и творческие стремления. В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса. Интерес, вызываемый другими людьми, облегчает социальную жизнь и способствует развитию эмоциональных межличностных отношений.

2. Радость – максимально желаемая эмоция. Она является скорее побочным продуктом событий и условий, чем результатом прямого стремления получить ее.

3. Удивление появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-либо внезапного события. Удивление способствует направлению всех познавательных процессов на объект, вызвавший удивление.

4. Горе-страдание – эмоция, испытывая которую человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.

5. Гнев. При гневе кровь «кипит», лицо начинает гореть, напрягаются мышцы, что вызывает ощущение силы, чувство храбрости или уверенности в себе.

6. Отвращение часто возникает вместе с гневом, но имеет свои собственные мотивационные признаки и иначе субъективно переживается. Оно вызывает желание избавиться от кого-либо или от чего-либо.

7. Презрение. Часто желание чувствовать свое превосходство в каком-то отношении может вести к некоторой степени презрения. Эта эмоция «холодная», ведущая к деперсонализации индивида или группы, к которым относится презрение, поэтому она может мотивировать, например, «хладнокровное убийство». В современной жизни эта эмоция не имеет какой-либо полезной или продуктивной функции.

8. Страх, должно быть, испытывал в своей жизни каждый человек, его переживание очень вредно. Страх вызывается вестью о реальной или воображаемой опасности. Сильный страх сопровождает неуверенность и дурные предчувствия. Иногда страх парализует человека, но обычно он мобилизует его энергию.

9. Стыд мотивирует желание спрятаться, исчезнуть; он может также способствовать возникновению чувства бездарности, может быть основой конформности, а иногда, наоборот, требовать нарушения групповых норм. Хотя сильное и постоянное чувство стыда может препятствовать развитию человека, эта эмоция часто способствует сохранению самоуважения.

10. Вина часто оказывается связанной со стыдом, но стыд может появляться из-за любых ошибок, а вина же возникает при нарушении морального или этического характера, причем в ситуации, в которых субъект чувствует личную ответственность.

Эмоции различаются и по своей продолжительности: кратковременные эмоциональные состояния (волнения, аффекты и т.п.) и более продолжительные, устойчивые настроения.

Если две или несколько фундаментальных эмоций в комплексе проявляются у человека относительно стабильно и часто, то они определяют какую-то его эмоциональную черту. Развитие таких эмоциональных черт сильно зависит от генетических предпосылок индивида и от особенностей его жизни. Так в жизни каждого человека бывают моменты, когда он одновременно переживает несколько эмоций, одна эмоция побуждает его делать одно, а другая диктует ему нечто противоположное. При этом человек испытывает то, что обычно называют чувствами. В действительности это эмоциональные комплексы.

**Эмоциональный комплекс** - эмоции разной направленности, придающие мотивационную окраску сигналам внешней среды, которые активизируются одновременно [13].

Человек, в силу своей биологической природы, и в силу сложной организации персептивных и когнитивных процессов, а также из-за неоднозначности той стимуляции, которую он получает от окружающей среды и себе подобных, редко отвечает на воздействие простой и однозначной эмоцией. Скорее наоборот – происходящие события и восприятие их человеком побуждает сложный комплекс эмоций. Ситуации заставляющие человека злиться, могут также вызывать у него отвращение, а иногда и презрение. В угрожающей ситуации человек может сначала испугаться, затем разозлиться, а затем вновь испытать страх. Он также может злиться на себя, когда чувствует себя в чем-то виноватым. Если у человека депрессия, то печаль – далеко не единственная эмоция, которую он переживает, она может переплетаться с враждебностью по отношению к себе, со страхом и чувством стыда [13].

Знание особенностей каждой эмоции дает одно несомненное преимущество – оно позволяет уловить те моменты, когда мы испытываем две или несколько эмоций одновременно или их стремительную смену. А это очень важно, если люди хотят лучше понимать себя, разбираться в том, что ими движет, ибо в переломные моменты жизни человек переживает не одну, а несколько эмоций.

К основным эмоциональным чертам человека относятся следующие:

1. **Тревожность** представляет собой комплекс фундаментальных эмоций, включающих страх и такие эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и иногда интерес-возбуждение. Состояние тревоги (тревога, тревожность) - особое эмоциональное состояние психической напряжённости человека, возникающее в результате предчуствия им неопределённой, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности. Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека для того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации. Компонентами тревожного состояния обычно являются такие эмоции, как страх, стыд, вина и некоторые другие. Однако в этом комплексе эмоций доминирующими являются умеренно выраженные опасения, беспредметный страх по различным поводам. Состояние тревожности нередко бывает связано с другими эмоциями, психическими состояниями, такими, например, как страх, состояние психической напряжённости (стресс) и с некоторыми другими.

2. **Депрессия** – комплекс эмоций, включающих горе, гнев, отвращение, презрение, страх, вину и робость. Гнев, отвращение и презрение могут относиться к самому себе (внутренне направленная враждебность) и к другим (внешне направленная враждебность). В депрессию включены и такие аффективные факторы, как плохое физическое самочувствие, пониженная сексуальность, повышенная утомляемость, являющиеся часто побочными продуктами депрессии, но и обладающие мотивационными качествами для развития депрессии.

3. **Любовь** занимает особое место в жизни каждого человека, является источником обогащения жизни и радости. Существует много видов любви, и каждый из них имеет неповторимые признаки и каждый – особый комплекс аффектов. Общее во всех видах любви: она связывает людей друг с другом, и эта связь имеет эволюционно-биологическое, социокультурное и личностное значение.

4. **Враждебность** – взаимодействие фундаментальных эмоций гнева, отвращения и презрения, иногда ведущее к агрессии. В сочетании с конкретным набором знаний об объектах, на которые направлена враждебность, она перерастает в ненависть.

Длительное переживание эмоций (эмоциональных комплексов), чувств, нередко переходит в довольно стойкие, сложные, порой внутренне противоречие эмоциональные психические состояния. Некоторые чувства, эмоциональные состояния становятся ведущими, доминирующие в структуре личности и в силу этого могут серьёзно влиять на формирование характера.

В повседневной жизни эмоции и чувства своевременно сигнализируют человеку о воздействующей на него окружающей среде, свидетельствует о происходящих в его организме процессах, изменениях. Эмоции, чувства оказывают серьёзное влияние на поведение, познавательную активность людей.

Феномен эмоций в деятельности ребенка играет весьма значительную роль и выступает не только как необходимое условие возникновение творческой деятельности, но и как важнейший регулятор любых психических процессов, а, следовательно, и любых видов деятельности [8].

Эмоциональные явления сопровождают всякую деятельность человека и проникают в каждый психологический процесс. Что же касается эмоциональной сферы ребенка, которая изучалась многими ведущими учеными мира, то доказано: она является важнейшим регулятором деятельности ребенка. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития, социализации. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка, она сказывается даже на его интеллектуальном развитии. Если ребенок свыкся с состоянием уныния, если он постоянно расстроен или подавлен, он будет не в той мере, как его жизнерадостный сверстник, склонен к активному любопытству, к исследованию окружающей среды.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние).

**1.2 Виды эмоциональных комплексов** **у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Речь пойдёт о тех комплексах, которые свойственны обычным детям, чьё развитие происходит в рамках нормы. Кратко остановимся на том, как могут проявляться эмоциональные нарушения. **Чаще всего к психологу обращаются родители дошкольников и младших школьников, с повышенным уровнем тревожности и страхами, а также с признаками агрессии.**

**Детские страхи** - весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей. Иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Кто-то отказывается кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, кто-то убегает от приближающейся собаки, не остается один, не идет к врачу...

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности, Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Они служат сигналом неблагополучия, говорят о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психологических и возрастных особенностей, о наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. Они болезненно заострены или сохраняются длительное время, искажая личность ребенка, отрицательно влияя на развитие его эмоционально-волевой сферы и мышления. Это тот случай, когда ребенок нуждается в профессиональной помощи психолога [8].

**Тревожность** - одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Когда речь заходит о **тревожности и страхе**, то разные авторы указывают на разные критерии их различения. Можно выделить, пожалуй, пять наиболее известных и описанных в психологической литературе критериев, позволяющих размежевать эти понятия [4, с.96].

Первый критерий — степень конкретности угрозы, опасности, на которую реагирует человек. Страх при этом рассматривается как реакция на реальную, предметно-определенную опасность, а тревожность считается переживанием неопределенной, диффузной, смутной угрозы, не имеющей четко осознаваемого объекта и очень часто попросту воображаемой.

Второй критерий — направленность угрозы. Страх возникает тогда, когда нечто грозит самому существованию человека, целостности его организма, то есть в случае «витальной угрозы», а тревожность — когда, опасность связана с разрушением ценностей человека, его отношений с другими людьми, его потребностей, иначе говоря, когда угроза является личностной. Тут можно вспомнить слова Ф. Перлза : «Я склонен считать, что всякая тревога есть боязнь перед публикой. Если это не боязнь перед публикой (т.е. связанная с исполнением), тогда рассматриваемое явление есть страх. Или тревога является попыткой преодолеть страх «ничто», часто представляемое в форме «ничто = смерть».

Третий критерий — способ реагирования человека. От страха человек ведет себя либо стенически, либо астенически. В первом случае он проявляет невероятную активность, например, убегает со скоростью, которой позавидовал бы спринтер-чемпион, или одним махом перепрыгивает через высоченный забор (здесь уже возникает предмет зависти для спортсменов другого профиля), или вступает в схватку с предметом страха, демонстрируя неожиданную силу (храбрец позавидует). Во втором случае человек просто цепенеет, теряя вообще способность к активности (как кролик перед удавом). Тревожность обычно порождает другой способ реагирования — недифференцированную поисковую активность.

Четвертый критерий — сложность организации переживания. Страх, будучи базовой, фундаментальной эмоцией, устроен проще, чем тревожность, которая рассматривается как некая «надстройка», формирующаяся на основе страха в комбинации с другими базовыми эмоциями, а потому имеющая более сложную организацию.

Пятый критерий — интенсивность переживания. Так, иногда полагают, что можно выстроить следующий ряд переживаний по степени их возрастания: тревога, опасение, боязнь, испуг, ужас. Последние четыре состояния характеризуют разные оттенки страха. Однако большую популярность приобрела концепция явлений тревожного ряда Ф.В. Березина, в которой выделены эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере нарастания состояния тревоги: ощущение внутренней напряженности, раздражительность, собственно тревога, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение.

Наиболее понятным, доступным и практически используемым критерием является, по-видимому, первый: страх провоцируется конкретной угрозой, а тревожность является безобъектным переживанием. Убедительной кажется и концепция явлений тревожного ряда, позволяющая обозначить достаточно четкие различия между тревожностью и страхом.

Агрессивность свойственна многим детям. Переживания и разочарования ребёнка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребёнка именно в силу незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным для ребёнка решением может оказаться и физическая реакция, особенно при ограниченности ребёнка к самовыражению.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей. Во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх.Во-вторых**,** это пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребёнка и окружающих его взрослых.

Физическая агрессияможет выражаться в драках, так и в форме разрушительного отношения к вещам. Дети рвут книги, разбрасывают и крушат игрушки, ломают нужные вещи, поджигают их. Иногда агрессивность и разрушительность совпадают, и ребёнок швыряет игрушки в других детей или взрослых. Такое поведение в любом случае мотивированно потребностью во внимании, каким-то драматическими событиями.

Агрессивность необязательно проявляется в физических действиях. Некоторые склонны к так называемой вербальной агрессии, за которой часто стоит неудовлетворённая потребность почувствовать себя сильным или отыграться за собственные обиды. Бывает, что брань является средством выражения эмоций в неожиданных неприятных ситуациях: упал, расшибся и др.

Психолог приходит к выводу, что агрессия ребёнка не носит болезненного характера и не наводи на мысль о более тяжёлом психическим отклонении, о общая тактика работы состоит в том, чтобы постепенно научить ребёнка выражать своё неудовольствие в социально приемлемых формах

Первым шагом на этом пути является попытка сдерживать агрессивные порывы ребёнка непосредственно перед их проявлением. В отношении физической агрессии это сделать легче, чем в отношении вербальной. Можно остановить ребёнка окриком, отвлечь его игрушкой или каким-то занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту.

Если акт агрессии предотвратить не удалось, надо обязательно показать ребёнку, что такое поведение абсолютно неприемлемо. Проявивший агрессивную выходку ребёнок подвергается суровому осуждению, в то время как его «жертва» окружается повышенным вниманием и заботой взрослого. Такое положение может ясно показать ребёнку, что сам он только проигрывает от таких поступков.

В случае разрушительной агрессии взрослый обязательно должен кратко, но однозначно выразить своё недовольство подобным поведением. Очень полезно каждый раз предлагать ребёнку устранить учинённый им разгром.

Вербальную агрессию предотвратить трудно, поэтому почти всегда приходится действовать после того, как акт агрессии уже совершился. Если обидные слова ребёнка адресуются взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребёнка стоят за ними.

Работая с агрессивными детьми, всегда нужно иметь в виду, что любые проявления страха у окружающих перед агрессивным выпадом ребёнка могут его только стимулировать. Конечная цель преодоления агрессивности ребёнка состоит в том, чтобы дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения аудитории, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией [5].

**1.3 Арттерапия в коррекции эмоциональных проблем дошкольников и младших школьников**

Коррекция представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи [13].

В настоящее время психологами и терапевтами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей (игротерапия, сказкотерапия, арттерапия, изотерапия и т.п.). Все эти методы работают достаточно успешно, если соответствуют психическим особенностям как ребенка, так и терапевта, а также при наличии необходимых условий для работы. Последний фактор оказывается немаловажным: обустройство помещения для игротерапии, например, требует значительных организационных и финансовых затрат. Поэтому в современных условиях именно методы арттерапии, в частности, психотерапии через рисунок, оказываются наиболее эффективными. Ребенок, рисуя то, что его интересует и волнует, получает уникальную возможность «выплеснуть» на бумагу свои переживания, а не «хранить» их в себе [11]. Прорисовывая их, ребенок как-бы «изживает» вызванный ими страх [20].

Термин «**арттерапия**» (art - искусство, artterapy – терапия), буквально переводится как терапия искусством. Это терапевтический метод, основанный на лечебном влиянии общения в сочетании с творчеством. Арттерапия является специализированной формой психотерапии, основанной на сильном влиянии искусства на эмоциональную и личностно-смысловые сферы человека, систему его отношений, в первую очередь изобразительного искусства, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством [35].

Стратегической целью арттерапии является гармонизация развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышает самооценку и степень его самопринятия и самоценности. Отсюда вытекает важнейший принцип аррттерапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества.

В работе с детьми важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы, и арттерапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит, ему просто очень тревожно [24].

В настоящее время в практику психологической диагностики и коррекции прочно вошел **рисунок** и стал одним из наиболее распространенных объектов психологического анализа. В отличие от других методов психологического изучения, например, опросников, рисунок имеет целый ряд преимуществ:

а) он может быть использован на ранних этапах онтогенетического развития, начиная с 2-3 лет;

б) применение рисунка в качестве теста занимает значительно меньше времени, чем использование ряда других тестов, тогда как его информативность может быть значительно выше;

в) рисуночные тесты могут быть применены в широком спектре практических задач: диагностических, учебных, коррекционных, а также в различных областях психологии - от возрастной психологии, психологии творчества, медицинской психологии до социальной, юридической психологии и психологии труда;

г) для психологического анализа рисунок предоставляет большой объем как качественных, так и количественных показателей, что позволяет осуществить проверку на степень их валидности и надежности — наиболее важным требованиям к психодиагностическим методикам.

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, помогает быть самим собой, мечтать и надеяться. Рисование — это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Дети любят рисовать, это предмет школьной программы начальной и основной школы вплоть до десятого класса, и они легко откликаются на предложение психолога рисовать во время встреч.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Арттерапия посредством рисования, безусловно, отличается от обучения изобразительному искусству. Согласно К. Рудестаму, в арттерапевтическом контексте занятия изобразительным искусством носят спонтанный характер, в отличие от тщательно организованной деятельности по обучению рисованию или рукоделию. Важно, что при использовании изобразительного искусства в качестве терапевтического средства специальная подготовка и художественные таланты пациентов не играют роли. Большое значение имеют творческий акт и особенности внутреннего мира творца. Ведущий должен поощрять участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.

На уроках рисования, как известно, главное — научить ребенка основам изобразительной деятельности. Причем знания, умения, навыки должны соответствовать определенным для данного возрастного периода нормативам. Уровень их сформированности у каждого ученика оценивается в баллах. На занятиях арттерапией основная цель - терапевтическая и коррекционная работа в сочетании с косвенной диагностикой и решением некоторых воспитательных задач. За работу отметки не ставятся. Не применяются также оценочные суждения (красиво — некрасиво, похоже — непохоже, правильно — неправильно). Искренность, открытость, спонтанность в выражении чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения — все это представляет большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности.

Арттерапия предоставляет участникам высокую степень свободы и самостоятельности. Поощряется спонтанный характер творческой деятельности. Участники определяются с замыслом, выбирают форму, материалы, цвета в соответствии с выбранной темой, сами контролируют последовательность действий. За ребенком остается право выбирать меру участия в групповой работе. Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

Психолог на арттерапевтических занятиях — равноправный партнер каждого ребенка. Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия [35]. Арттерапевт может помочь в раскрытии и в лечении глубинного проблемного материала, который трудно выразить вербально [10]. Арттерапевтические техники направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, на эмоциональную поддержку, на выработку гуманно-ориентированных моделей поведения.

Таким образом, арттерапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике [24].

При реализации арттерапии необходимо придерживаться определенных правил. Так, в арттерапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение. Ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.

Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («Включенность» детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога). Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам. В арттерапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания [35].

Специфика арттерапевтической диагностики — в ее гуманности по отношению к ребенку. Диагностический и терапевтический процессы протекают одновременно. При этом легче устанавливаются эмоциональные, доверительные отношения между ребенком и психологом.

Арттерапевтический подход к интерпретации детских рисунков не сводится только к количественному и качественному анализу формальных признаков, хотя, несомненно, элементы такого анализа присутствуют [40]. Рассматривая спонтанные рисунки как средство выражения бессознательного для интерпретации выбираются опорные элементы: впечатление от рисунка, расположение его частей, цвета деталей и т.п. При интерпретации рисунков нужно:

1. обратить внимание на то, почему некоторые объекты нарисованы необычно и выглядят странно.
2. изучить рисунок с точки зрения недостающих или пропущенных объектов. Недостающие элементы могут иметь важное значение, они с большой долей вероятности обозначают или символизируют то, чего недостает этому человеку в жизни.
3. то, что нарисовано в центре рисунка, часто указывает на суть проблемы или на то, что для этого человека является важным.
4. Важное значение имеют размеры и пропорции изображенных объектов, животных, людей. Преувеличенно большие фигуры призваны что-то усилить, а чрезмерно уменьшенные — принизить.
5. Весьма часто какая-либо часть фигуры или объекта бывает изображена с искажением пропорций. Это может символизировать проблемную область, которой необходимо уделить особое внимание.
6. Горизонтальная линия в верхней части листа, изображающая небо, или просто нарисованная линия, может обозначать то, что психологически угнетает «художника». В большинстве случаев это «что-то» является для него бременем, из-за него человек испытывает страх.
7. Написанные на рисунке слова требуют особого внимания. Иногда ребенок боится, что не смог выразить суть рисунка, поэтому слова призваны внести ясность в него. При этом возникает вопрос, что же было не так истолковано клиентом и неправильно понимается им сейчас. Возможно, это сомнения рисовальщика в невербальном способе общения [41].

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арттерапию и рисование в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться». В творчестве выразить свои мысли, чувства и фантазии легче, чем рассказать о них.

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания звучат в изображениях более непосредственно, не пройдя цензуры сознания. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых каким-то невероятным, чудесным способом происходит исцеление и появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить. Речь идет об удивительной пластичности психики ребенка, о его естественной склонности к творческой деятельности, чему не устаешь удивляться.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций: мышления, способности выразить себя в речи, представления, памяти, воображения, зрительно-моторной координации, оно способствует восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Рисование развивает ребенка.

Рисование выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку пережить травмирующие события и ситуации, восстановить эмоциональное равновесие, сформировать психологические защиты и повзрослеть. Оно является одним из эффективных способов коррекции негативных эмоциональных состояний. Именно через рисунок (динамику его изменения) дошкольника и младшего школьника, можно, осуществить не только диагностику актуальных эмоциональных проблем, личностного характера, но и довольно успешно проводить их коррекцию.

**Методов** коррекции через арттерапию, облегчающих детям выражение их чувств, множество. Коррекционная работа строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей и представляет собой серию индивидуальных занятий с ребёнком, продолжительностью от 30 до 40 минут, два-три раза в неделю. Каждый психолог, психотерапевт находит собственный стиль, собственный путь к достижению равновесия между руководством процессом, с одной стороны, и следованием туда, куда ведет ребенок, с другой стороны.

Однако можно выделить и общие моменты. Из теории арттерапии, мы знаем, что прежде чем начинать коррекцию, необходимо провести «первое интервью». Оно позволяет установить контакт с ребёнком настроить его на работу. Во время беседы нужно постараться сделать так, чтобы ребёнок не сковывался, вёл себя как можно естественнее.

На первом этапе работы со страхами, также проводится беседа с ребенком. При этом отслеживается внутреннее состояние ребенка, выявляется место локализации страха, его размер, цвет: «Закрой глаза, вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части твоего тела он располагается, имеет ли он форму или нет, какого он цвета, размера». Затем проводится обсуждение ощущений ребенка. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?»

В начале работа идет медленно, ребенок адаптируется, привыкает к психологу, учится ему доверять, привыкает к новым способам работы и взаимодействия с «не-учителем», понимает, что от него требуется. Часто у ребенка появляются вопросы из различных сфер жизни, по которым он хочет слышать точку зрения другого человека, психолога. Можно подготовить заранее интересные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильные для ребенка, чтобы он уходил очень успешным, победителем, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

На следующем этапе ребенку предлагается нарисовать возникший у него образ страха. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого ребенку необходимо осуществить выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться».

Обычно дети выбирают позитивные методы решения проблемы, то есть хотят подружиться со страхом, чтобы он их больше не пугал. Если ребенок осуществляет подобный выбор, то работа продолжается. Ему предлагается нарисовать образ своего страха совсем нестрашным. На следующем этапе работы со страхами использую технику «Два стула». Ребенок может поговорить со своим страхом. В результате дети могут определить для себя причину возникающих страхов, помириться, подружиться со своим образом страха, заключить с ним определенный договор. В ходе выполнения упражнения и после него обязательно нужно провести обсуждение с ребенком его состояния. Затем ребёнку предлагается прослушать терапевтическую сказку, отражающую его индивидуальные особенности.

Далее необходимо отслеживать внутреннее состояние ребенка с целью проверки результатов работы: «Закрой глаза, вспомни ту ситуацию, когда у тебя возникал этот страх. Что чувствуешь сейчас? Посмотри на то место, где он располагался. Есть ли он сейчас там? Изменилось ли что-нибудь (форма, размер, цвет)?» Если наблюдаются остаточные явления, то проводится работа и с ними: «Закрой глаза. Посмотри на то место, где располагался страх. Сейчас ты можешь изменить цвет на тот, который тебе более приятен, или ты можешь его уменьшить в размерах до такой степени, как тебе хочется, или до полного исчезновения. Ты можешь поместить на освободившееся место то, что приятно тебе, какой-нибудь образ, или закрасить это место приятным тебе цветом, или сделать что-то другое — то, что тебе хочется».

Ребенку последовательно предлагаются темы — по одной на каждую встречу. Темы рисунков формулируются таким образом, что в них содержится указание на наличие переживания, чтобы иметь возможность диагностировать травматические ситуации и эмоциональные проблемы, страхи, затруднения в общении и предоставить ребенку возможность выразить рисунком свои чувства и отреагировать их, осознать себя, найти способы разрешения травмирующей ситуации.

Рисунок выполняется на плотных листах альбома для рисования цветными карандашами. Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии используются мягкие цветные карандаши шести основных цветов: красного, черного, синего, желтого, коричневого, зеленого.

Если ребенок просит дать ему простой карандаш, которого нет в наборе, нужно ответить взаимностью. Какое-то время ребенок рисует им, а цветные карандаши появляются в нужное время, когда мироощущение ребенка меняется. Это само по себе очень значимо и дает возможность психологу глубже понять и почувствовать внутренний мир ребенка, степень его переживаний, дает ощущение его бытия, заставляет по-особому резонировать душу.

Нужно заметить, что работа с ребенком — это процесс, который требует осторожности и деликатности, процесс, при котором то, что происходит в душе психотерапевта, взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Видение и понимание психологом отраженного в рисунке непосредственного восприятия ребенком своей ситуации, его переживаний, чаще всего неосознаваемых и невербализуемых, позволяет вести беседу по тому, что изображено на рисунке.

С этого момента терапевтический процесс может проходить следующие этапы.

**1. Прояснение отношения ребенка к процессу рисования, к самой работе.** Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы ребенок делился своими ощущениями, чувствами, возникающими по отношению к самой работе, к процессу рисования. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя, то, что он делает.

**2. Описание рисунка с точки зрения ребенка.** Ребенок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется. Это следующий этап осознания себя.

**3. Обсуждение содержания рисунка.** Обсуждается содержание рисунка, его части и детали, появившиеся образы предметов, людей, животных. Проговариваются и обсуждаются конкретные чувства, вызванные изображенной ситуацией и всем тем, что с ней было связано. Проводится необходимая работа с переживаниями.

**4. Описание рисунка с использованием слова «Я».** Психотерапевт просит ребенка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова «Я» (если это уместно).

**5. Идентификация.** Выбираются важные для ребенка предметы на рисунке, для того чтобы он идентифицировал их с чем-нибудь или с кем-нибудь. На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка, обострение осознания себя.

**6. Работа с героями рисунка.** Ребенку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, доброта и злость, любовь и ненависть, горе и радость, сила и слабость, либо счастливая и печальная сторона образа).

**7. Обсуждение цветовой гаммы рисунка.** Психотерапевт просит ребенка обратить внимание на цвет: что он означает, о чем говорит.

**8. Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение.** На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникшие в ходе беседы. В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Не нужно бояться некоторого оживления боли и страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения или трансформации. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент [27].

Таким образом, рисунок исследуется и конкретизируется вместе с ребенком, в ходе которого предлагаются виды различных манипуляций с теми предметами, людьми, образами и символами, которые появились на белом листе, а для более полного, глубокого самовыражения ему задаются вопросы: Кто это? Сколько ему лет? Где он живет? Что делает? Как себя чувствует? Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать? Как завершилась ситуация? Что сейчас происходит? Что нужно сделать, чтобы снизить тревогу? Побороть страх? Что хочется сделать? Представь, что ты это делаешь. Как это? Что будет потом?

Эти вопросы помогают «входить» в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления терапевтических отношений и реализации терапевтического процесса. Главное - не спешить, дать возможность выразить все, что есть на душе у ребенка, не задавать лишних вопросов и помочь ему преобразовать негативные, травмирующие чувства в нечто более позитивное, найти резервы здоровой личности, подвести к возможным вариантам выхода из ситуации и обсудить их.

Здесь перечислены почти все этапы работы с рисунком, но не обязательно все они присутствуют на каждой встрече. Психотерапевт сам выбирает, что из данных приемов наиболее созвучно терапевтическому контакту и не нарушит его.

Психотерапевтический контакт, здоровое непрерывное развитие ощущений, чувств и интеллекта ребенка на протяжении всех встреч позволяет укрепить его чувство «Я» и содействовать нормальному развитию и личностному росту. Дети убеждаются, что жизнь далека от совершенства, что мы живем в мире, полном противоречий и боли, но в нас заложены силы выдерживать это напряжение, преодолевать трудности, сохраняя и развивая себя.

**Вывод**

Итак, в I главе были раскрыты теоретические проблемы детских эмоциональных комплексов, факторы и особенности проявления страхов, тревожности и агрессии у старших дошкольников и младших школьников.

Мы описали основные виды эмоциональных комплексов у детей старшего дошкольного возраста и младших школьников, а также методы их коррекции.

Подробно остановились на одной из ведущих и эффективных методиках арттерапии через рисование, признанной многими психологами мира.

Для подтверждения данной версии эмоциональных нарушений у старших дошкольников нами была проведена экспериментальная работа по диагностированию и коррекции эмоциональных комплексов у старших дошкольников и младших школьников, которая будет раскрыта в следующей главе.

**Глава 2. Практическая работа по диагностированию и коррекции эмоциональных нарушений у старших дошкольников**

**2.1 Подбор методик. Первичная диагностика эмоциональных комплексов**

Исследование было организовано и проведено в ДОУ д/с Обще-образовательного вида №16 «Колокольчик» г.Зеленогорска Красноярского края.

Цель: выявление возможности коррекции страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста через рисование.

Исследование проводилось с участием психолога детского сада Пановой Людмилы Юрьевны.

I этап - констатирующий эксперимент: подбор методик, первичная психологическая диагностика страхов, тревожности и агрессии у детей старшего дошкольного возраста.

II этап - формирование экспериментальной групп по результатам диагностики и психокоррекция с использование рисунков.

III этап - контрольная психологическая диагностика после коррекции.

При проведении обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) использовался следующий психодиагностический инструментарий:

* для выявления уровня тревожности - проективный тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, который помогает определить общий уровень тревожности ребенка;
* для диагностики агрессивности рисуночная методика «Кактус»;
* при помощи анкетирования родителей выявлялись поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка (анкета, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко).

**I этап** посвящен выявлению удетей страхов, тревожности и агрессии. На этом этапе проводится психологическая диагностика с помощью отобранных методик.

1.Для диагностики тревожности детей используется **«Тест тревожности»** **Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена.**

Эта методика позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический материал включает в себя серию картинок (14 рисунков размером 8,5 х 11 см), каждая из которых представляет некоторую типичную для дошкольника жизненную ситуацию. Каждая картинка выполнена в двух вариантах – для мальчиков и девочек.

Двусмысленность картинок имеет проективную нагрузку. Какой смысл придает ребенок именно этой картинке, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобной жизненной ситуации (приложение 1).

**Инструкция**. «Художник нарисовал картинки, но забыл нарисовать лицо. Посмотри, что здесь происходит, и скажи (или покажи), какое бы ты подставил личико - веселое или грустное?»

Ответы ребенка заносятся в Бланк ответов. При этом можно использовать любой вариант шифровки. Например:

«+» - веселое

«-» - грустное или «1» - веселое

«2» - грустное и пр.

Дети не обязаны объяснять, почему они выбирают то или иное лицо. Даже если ребенок выбирает веселое личико для картинки, на которой на мальчика (девочку) замахиваются стулом, - не возражайте.

Предупредите детей, что в этом задании нет правильных или неправильных ответов, и каждый решает так, как ему хочется. Следите, чтобы другие дети не мешали ребенку подсказками. Нельзя объяснять ребенку то, что происходит на картинке, нельзя «подводить» его к ответу. Можно лишь периодически просить ребенка, чтобы он внимательнее смотрел на то, что происходит на картинке.

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка заносились в протокол (Приложение 1). Затем протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

**Количественный** анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

По индексу тревожности дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы:

1. Высокий уровень тревожности: ИТ по величине больше 50%.

2. Средний уровень тревожности: ИТ находится в пределах от 20% до 50%.

3. Низкий уровень тревожности: ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.

В ходе **качественного** анализа каждый ответ ребёнка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребёнка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребёнка.

Особенно высоким проективным значением обладают рисунки: 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках: 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

После обработки и интерпретации данных удалось выявить группу дошкольников с высоким и средним уровнем тревожности и их процентное соотношение (табл.1).

Таблица 1 – Уровень тревожности (по методике Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | | | Средний | | | | Низкий | | | |
| Количество детей | | % | | Количество детей | | % | | Количество детей | | % | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 6 | 4 | 30 | 20 | 5 | 3 | 25 | 15 | 1 | 1 | 5 | 5 |

Высокий уровень тревожности имеют 10 детей (6 мальчиков и 4 девочки), что составляет 30% и 20%, средний уровень тревожности имеют 8 детей (5 мальчиков и 3 девочки) - это 25% и 15%, соответственно низкий уровень тревожности имеют двое детей (1 мальчик и 1 девочка) - что составляет 10%.

В основном дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.). Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые.

В процессе исследования дети с высокими показателями тревожности проявляли беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, проявляли вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу и так далее. У некоторых из этой категории детей можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

2. Для выявления уровня агрессивности использовалась **графическая методика «Кактус»** (М.А.Панфиловой).

Данная методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет и используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка, для определения состояния эмоциональной сферы дошкольника, наличие агрессивности: ее направленность и интенсивность.

**Методика проведения.**

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Психолог поясняет ребенку: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

**Обработка данных**. При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам: пространство, расположение, размер рисунка, характеристика линий, нажим. Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

* характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный),
* характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный),
* характеристика иголок (размер, расположение, количество).

В рисунках может проявиться следующие качества испытуемых:

* агрессия - наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга;
* импульсивность - отрывистость линий, сильный нажим;
* эгоцентризм - крупный рисунок, центр листа;
* зависимость - маленький рисунок, низ листа;
* демонстративность, открытость - выступающие отростки в кактусе, вычурность форм;
* скрытность, осторожность - зигзаги по контуру или внутри кактуса;
* оптимизм – «радостные кактусы»;
* тревога - темные цвета, внутренняя штриховка;
* женственность - украшение, цветы, мягкие линии и формы;
* экстравертированность - наличие на рисунке других кактусов или цветов;
* интровертированность - на рисунке изображен один кактус;
* стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение комнатного растения;
* наличие чувства одиночества - дикорастущие, «пустынные» кактусы.

При интерпретации выполненных рисунков обязательно учитывается изобразительный опыт «художника». После завершения работы ребенку предлагают вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию рисунков:

1. Этот кактус домашний или дикий?

2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?

3. Кактусу нравиться, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?

5. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

На основании наблюдения за детьми, анализа результатов первичной диагностики мы можем дать психологическое описание некоторых детей, представив их в виде характеристик.

**Саша Ж.** Анализ рисунка Саша (приложение 2 рис.1) показал наличие у ребенка высокого уровня эмоциональной тревожности. А именно, очень долго не начинал рисовать, был неуверен в своих силах. После уговоров взял нерешительно карандаш, во время рисования нажим на карандаш слабый, руки потели, бумага мокрая. Таким образом – он очень неуверенный, низкая самооценка.

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – не колется, можно потрогать, 3 – нравится, когда ухаживают, 4 – хочет, но он один, 5 – все будет расти и иголки вырастут.

При анализе рисунка **Кати Б.** (приложение 2 рис.2) заметно проявление, эгоцентризма, стремление к лидерству, некоторой агрессивности.

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – колется, 3 – хорошо, когда ухаживают, 4 – хотел чтобы кто-то был рядом, 5 – останется таким же.

**Вадим** **О.** (приложение 2 рис.3) приступил к работе только после физического контакта, при поглаживании психологом по спине ребенка. Ребенок очень тревожен, присутствует низкая самооценка, неуверенность в своих силах.

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – не колючий, 3 – нравится, 4 – общаться по соседству, 5 – изменится, сам станет больше.

**Лиза А**. начала рисовать, и не раздумывая взяла синий цвет для рисования кактуса, что говорит о том, что ей вероятно не хватает отцовской заботы и ласки. Наличие цветочного горшка подтверждает предположение, что ей необходимо чувство семейной общности. Рисунок расположен в нижней части листа и небольшого размера, что указывает на наличие тревожности (приложение 2 рис.4).

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – не колется, можно потрогать, 3 – нравится, 4 – хочет расти один, 5 – вырастет.

**Саша П.** Несмотря на то что рисунок расположен в центре листа, размер рисунка небольшой, штриховка нанесена после того, как на это указал психолог. Во время работы ребенок вспотел: и руки и бумага были мокрыми, что указывает на высокую тревожность (приложение 2 рис.5).

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – колется, 3 – нравится, 4 – растут, 5 –таким же.

На рисунке **Саша Р.** (приложение 2 рис.6) наличие синего горшка говорит о нехватке отцовского внимания. Возможно, что обида, чувство тревоги, нехватка внимания вызывает у ребенка защитную агрессию.

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – можно потрогать, где нет колючек, 3 – нравится, 4 – нет, не хочет, 5 – большой станет, с большими колючками.

Рисуноккактуса **Артема Ф.** (приложение 2 рис.7) - наличие сильной штриховки говорит о вероятной тревожности.

Ответы на вопросы: 1 – домашний, 2 – нет не колючий, можно потрогать, 3 – нравится, 4 – хочет, чтобы были рядом, 5 – иглы больше станут и сам тоже.

Отметим также, что во время исследования почти все тревожные дети медлительны, молчаливы, и, несмотря на то, что понимают инструкцию и задание, ответить на вопрос им порой бывает трудно. Дети боятся отвечать, боятся сказать что-то неправильно и при этом даже не пытаются дать ответ, или говорят, что не знают ответа, либо просто молчат.

Таким образом, по результатам графической методики «Кактус» в среднем для данной выборки характерны низкие показатели открытости и оптимизма, и самые высокие показатели состояния эмоциональной сферы:

* повышенный уровень агрессии показали - 14 детей,
* тревожности – 17 детей,
* стремление к защите – 17 детей,
* эгоцентризма – 12 детей,
* интровертированности – 15 детей.

После анализа рисунков была выделена группа по критериям, которые указывают на проявления достаточно высокой степени тревожности и агрессии.

3.Дополнительно, с целью выявления уровня тревожности детей нами использовалась **«Анкета по выявлению тревожного ребенка»** (по Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко) путем опроса родителей.

**Инструкция.** Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с вашей точки зрения, характеризует ребенка, поставьте плюс, если неправильно – минус.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

**Обработка данных**. Суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности. Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности, 7-14 баллов - о среднем и 1-6 баллов - о низком. Примеры заполненных анкет родителями представлены в приложении 3.

По результатам анкет и после беседы с родителями, была определена группа детей для коррекционных занятий с высоким и средним уровнем тревожности (табл.2).

Таблица 2 - Уровень тревожности (по Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя Ф. | Пол | Возраст | Тревожность | | |
| низкая | средняя | высокая |
| 1 | Катя Б. | ж | 6 |  | + |  |
| 2 | Сережа К. | м | 6 |  |  | + |
| 3 | Саша Р. | м | 6 |  |  | + |
| 4 | Паша В. | м | 6 |  |  | + |
| 5 | Саша П. | м | 6 |  |  | + |
| 6 | Сережа Б. | м | 6 |  | + |  |
| 7 | Лиза М. | ж | 6 |  |  | + |
| 8 | Саша Ж. | м | 6 |  |  | + |
| 9 | Влад П. | м | 6 |  |  | + |
| 10 | Олеся А. | ж | 6 |  | + |  |
| 11 | Лиза А. | ж | 6 |  | + |  |
| 12 | Егор Б. | м | 6 |  |  | + |
| 13 | Софья К. | ж | 6 |  | + |  |
| 14 | Дарина О. | ж | 6 |  |  | + |
| 15 | Денис А. | м | 6 | + |  |  |
| 16 | Дарина П. | ж | 6 |  |  | + |
| 17 | Ваня З. | м | 6 |  |  | + |
| 18 | Вадим О. | м | 6 |  | + |  |
| 19 | Антон Л. | м | 6 |  | + |  |
| 20 | Игорь Л. | м | 6 | + |  |  |

Обобщая данные по выявленной группе детей с разной степенью тревожности, отметим что:

Высокий уровень тревожности – 55,0% (11 детей)

Средний уровень тревожности – 35,0% (7 человек)

Низкий уровень тревожности – 10,0% (2 ребенка)

Данное исследование позволило сделать вывод о том, что более половины детей испытывают высокий уровень тревожности, 35% - средний и только 10% детей имеют низкий уровень тревожности. Эти данные также были подтверждены методикой «Кактус» и по результатам анкетирования взрослых.

Таким образом, в ходе диагностики, в совокупности вышеназванных методик, выявилась группа детей (18 человек) с высоким уровнем тревожности и страхов, а также с высокой степенью агрессии, и именно на этих дети в первую очередь и направлена наша коррекционно-развивающая программа.

Кроме того, необходимо отметить, что при наблюдении за детьми в процессе проведения диагностических занятий мы видим, что трудности имеют почти все дети. Это сопровождается чувством тревоги, неудовлетворённости. Свою неудовлетворённость они компенсируют затем в свободной игре, на прогулке, где проявляют себя агрессивно, сердятся, зло смотрят на окружающих и т.д.

**2.2 Психокоррекционная работа с дошкольниками**

**II этап** нашего исследования **-** формирующий эксперимент включал в себя проведение с детьми коррекционных занятий, направленных на снижение реакций страха и тревожности.

Общая продолжительность коррекционных занятий составила 2 месяца, всего с детьми было проведено 16 занятий по 35-40 минут, с консультациями для родителей. Занятия проходили на базе детского сада во второй половине дня 2 раза в неделю.

Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих отреагированию негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышения адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей.

В качестве основного метода мы используем коррекцию эмоциональных комплексов через рисование. При этом применялись различные изобразительные техники: рисование ладонями, пальцами, кулаком, ребром ладони; по-мокрому; с помощью трафаретов набрызг; с помощью тампона; кляксография.

Кроме того, как дополнение, в ходе занятий, использовались такие психокоррекционные методы, как психогимнастика, игры и упражнения, направленные на создание положительных эмоций у старших дошкольников. Как известно, игра выполняет большую коммуникативную роль, благодаря ей ребенок освобождается от многих негативных эмоций (страха, агрессии, нарушения поведения и т. д.). Программа занятий составлена нами из конкретных упражнений,которые приведены в приложениях 4 и 5.

**Цель программы**: создание психолого-педагогических условий для преодоления тревожности и страхов у детей через коррекцию методами рисования.

**В основу коррекционной программы легли следующие принципы:**

- рисунок рассматривался как сфера совмещения диагностики и коррекции;

- рисунок рассматривался как феномен, т.е. комплексно, когда любой отдельный показатель рисунка не может быть однозначно связан с какой-либо отдельной психологической характеристикой ребенка;

- любая характеристика рисунка со временем могла изменить свое значение для одного и того же ребенка;

- рисование обязательно должно было сопровождаться беседой психолога с ребенком о его рисунке;

- главный персонаж рисунка являлся метафорой личности ребенка, а события, происходящие на рисунке, метафорами субъективного восприятия событий, в которые эмоционально вовлечен ребенок;

- при рисовании соблюдался принцип безопасности: использование метафорического пространства позволял избежать прямого грубого воздействия на психику ребенка.

Коррекционная программа включала в себя два этапа работы.

**На первом этапе**, идет установление эмоционально-позитивного контакта с ребенком. Первая встреча с психологом, как правило, вызывает у детей тревогу или усиливает имеющееся чувство тревожности.

Цель данного этапа: знакомство детей с группой и методами работы, создание теплой эмоциональной атмосферы, помочь детям освоиться в новой обстановке, поддерживать инициативу детей.

Для повышения эффективности дальнейшей работы и снижения у ребенка уровня тревоги на данном этапе использовалась «Игра в рисунки».

**Второй этап** - этап объективирования ситуаций и эмоциональных переживаний. На этом этапе большое внимание уделяется индивидуальной работе в форме рисуночной терапии, в совокупности с другими приемами. Ставится задача формирования предпосылок для преодоления тревожности и страхов.

Так как ребенок может быть эмоционально возбужденным или инертным, перед началом психокоррекционного занятия и после него мы включали релаксационные упражнения, тонизирующую физкультминутку или дыхательную гимнастику в зависимости от состояния ребенка.

Структура занятия включает в себя следующие элементы:

* Приветствие (позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия).
* Разминка (воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение).
* Основная часть занятия (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике).
* Рефлексия (детьми даются две оценки: эмоциональная и смысловая).
* Ритуал прощания.

В качестве примера, приведем некоторые из занятий.

**Занятие №1. Знакомство**

**Цель:** раскрепощение участников.

**«Игра в рисунки».** В начале проведения игры психолог спрашивает у ребенка, играл ли он когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем-ка домик», – он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы). «В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?»

Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша. «Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к ребенку: «Как ты думаешь, нашел Саша там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой».

Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если ребенок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребенку порисовать самому.

«Игра в рисунок» позволяет ребенку снизить уровень тревожности и дает возможность установить положительные взаимоотношения ребенка с психологом.

**Занятие №2. Ритуал символического исцеления**

**Цель:** Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

**Задачи:**

1. Помочь детям представить и актуализовать свой страх.

2. С помощью рисунка материализировать и трансформировать страх.

**Оборудование**: настольная лампа, тазик с водой, пластмассовая баночка, полотенце для рук, краски, кисти, бумага, емкость для воды, “волшебный пенек”.

Дети были приглашены в необыкновенное сказочное путешествие такими словами: «Сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну, где вам предстоит проявить свою силу, мужество, чтобы победить страшных и мерзких героев, которые нам встретятся на пути. Ведь мы решительные, смелые и сообразительные. А я буду всегда с вами, и, если вам потребуется моя помощь, вы можешь на меня рассчитывать».

1 этап. Внешнее отделение. «Мы закроем комнату, чтобы нам никто не мешал».

2 этап. Подготовка. «Давайте опустим руки в тазик с водой. Это волшебная вода. Видите, какая она необычная. Такая вода придаст нам силы и уверенности. Вы можете поболтать руками в воде, поиграть с ней или просто подержать руки в этой волшебной жидкости до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к путешествию. Хорошо. Сейчас мы с вами вытрем насухо руки и отправимся и путь».

3 этап. Представление или актуализация. «А сейчас мы по очереди будем садиться на этот волшебный пенек. Всем, кто на него садится, он помогает сочинять разные истории и защищает нас от всего плохого. Я тоже сяду рядом с вами. Бывают в жизни такие моменты, когда мы чего-то боимся. Нам кажется, что нас кто-то пугает или нападает на нас. В такие минуты нам бывает страшно. Давайте попробуем закрыть глаза и представить ту ситуацию, когда вам было страшно. Обратите внимание на ощущения, которые возникают внутри тела. А теперь откройте глаза и попытайтесь по очереди рассказать о своем страхе или о том, чего вы боитесь. Можно сочинить историю, ведь мы сидим на волшебном пенечке».

4 этап. Материализация. «Сейчас мы сядем за стол, возьмем краски и нарисуем свой страх, о котором только что рассказали. Для того чтобы лучше и точнее его представить, можно опять на несколько минут закрыть глаза. Вспомните о тех неприятных ощущениях, которые возникли у вас внутри тела, о форме и цвете страха. Какие цвета лучше предадут этот пугающий и зловещий образ? Пусть рука рисует го, что ей захочется. Прислушивайтесь к своим ощущениям и рисуйте. Можете говорить о том, что рисуете. Если вдруг вам опять станет страшно, можете обратиться за помощью к волшебной воде. Окуните и подержите в ней руки. Смелость и уверенность опять к вам вернутся. Теперь, когда работа над рисунком страха завершена, скажите, пожалуйста, какие чувства он у вас вызывает? Это неприятные чувства?»

5 этап. Трансформация. Продолжая работу, спрашивали у каждого ребенка: «Что бы ты хотел теперь сделать со своим страхом, чтобы он тебя больше не пугал? Я хочу предложить тебе разорвать или порезать свой страх на маленькие кусочки. Давай попробуем. Пойдемте, смоем его в унитазе или выбросим в ведро».

6 этап. Возвращение или избавление. На этом этапе наступала завершающая стадия, это было осуществлено следующим образом: дети подводились к тазику с волшебной водой, им предлагалось опустить в него руки, совершить какие-либо плавные действия, а затем умыться этой водой и опять насухо вытереться полотенцем. Детей просили сказать несколько слов о том, как они себя сейчас чувствуют, как изменились их внутренние ощущения, какое у них настроение. Затем выключалась лампа, открывалась дверь комнаты. Детям озвучивались слова: «Сегодня мы с вами совершили волшебное путешествие, где мы встретились со своим страхом, и победил его. Страх уничтожен. Его больше нет. Теперь мы сильные, уверенные и бесстрашные. Вы молодцы. Спасибо вам».

**Занятие №4. Драматизация с масками.**

**Цель:** Дать возможность детям осознать и вербализовать свои чувства и ощущения, свое настроение.

**Задачи:**

1. Создать доверительную обстановку.

2. Материализовать страх, создать маску.

3. Помочь детям в процессе театрализации освободиться от негативной энергии.

Оборудование: птичье перышко, белый лист бумаги A3, краски «гуашь», кисти, баночка для воды, клей ПВА, альбомный лист бумаги, шило, тесьма.

1 этап. Настройка, создание доверительной обстановки. «Сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие с необыкновенными превращениями. Поведет нас в путь вот это волшебное перышко. Потрогайте его. Погладьте перышком свою ладошку, пальчики, сначала одну, а затем вторую руку. Что вы сейчас чувствуете? Погладьте личико: лоб, щеки, нос, подбородок. Что вы ощущаешь? Теперь подуйте на перышко так, чтобы оно подлетело, а мы пойдем за ним. Помогло ли вам волшебное перышко расслабиться и настроиться на работу? Хорошо. Перышко еще не раз сегодня нам поможет в пути».

2 этап. Материализация страха. Создание маски. «Усаживайтесь удобно за столом. Сейчас мы отправимся в путь. Я легонько коснусь волшебным перышком ваших лиц, а вы закрывайте глазки. Сначала перед глазами возникнет темнота, а потом начнут появляться те герои, которых мы будем представлять. Всем людям: и папе, и маме и тебе — знакомо чувство страха. Вспомните ситуацию, когда вам было страшно. Какие ощущения внутри тела у вас возникли? Прислушайтесь к ним. А теперь откройте глаза, и каждый из вас расскажет о своем страхе».

Каждого ребенка внимательно выслушивали, не перебивая. При необходимости задавались уточняющие вопросы. Далее давалось задание: «А теперь нарисуйте на бумаге свой страх в виде маски. Для этого сначала поднесем лист бумаги к лицу, через бумагу прикоснитесь к своим глазам. Отметьте эти места точками. Здесь будут глаза. Форму и размер глаз вы нарисуете как захотите. Берите именно те краски, которые соответствуют вашим внутренним ощущениям. Теперь мы вырежем глаза».

Последний этап — приклеивание тесьмы для закрепления на голове.

3 этап. Драматизация или спонтанный театр. «А теперь нам предстоит надеть на себя маску или взять ее в руки. Мы должны оживить свою маску. Придумайте, какие движения она совершает, каким голосом говорит. Если ваша маска захочет прыгать, кричать, пугать, визжать и топать ногами, вы можете это делать. Дайте возможность своей маске быть тем, кем ей хочется. Представьте, что вы - маска страха. Напугай меня страшными движениями и страшным, мерзким голосом».

4 этап. Заключительный этап. Рефлексия. «Теперь вы можете снять маски. Если вы захотите, можно сделать с маской что угодно. Скажите, пожалуйста, изменились ли ваши внутренние ощущения? Какого цвета были ваши чувства, когда вы рассказывали и рисовали свой страх? Какого цвета стали чувства сейчас? Удалось ли вам избавиться от страха? Теперь вы знаете, как помочь себе, когда станет страшно.

Спасибо вам. Я горжусь вами. Вы смогли избавиться от страха. Перышко тоже хочет поблагодарить вас за смелость, решительность, находчивость и творчество. Погладьте перышком по лицу, рукам, ногам и телу. Путешествие закончено».

**Занятие №5. Отработка эмоций страха в рисунке.**

**Цель:** Отработать эмоцию страха и тревоги в рисунке.

**Задачи:**

1. Нарисовать образ страха.

2. Озвучить персонаж.

3. Преобразовать образ страха в безопасный.

Для работы нам потребовался белый лист бумаги A3, краски «гуашь», кисти, баночка для воды.

1этап. Подготовка. Детям предлагалась отправиться в гости в сказку. «В сказке нам повстречаются разные герои: добрые и злые, страшные и смешные. Главным героем нашего приключения будете вы. В большинстве сказок главные герои имеют какой-то волшебный предмет, чтобы в случае опасности воспользоваться им и защититься. Давайте и мы с вами смастерим волшебную палочку». Заранее были приготовлены палочки 35-40 см. Предлагалось детям разукрасить свои палочки перламутровой краской. Затем волшебные палочки украшали фольгой или завязывался на ней бант из тесьмы.

2 этап. Рисование образа страха. «Теперь, когда у каждого из вас есть волшебная палочка, нам можно отправиться в путь-дорогу. Закройте глаза и вспомните то, чего вы боитесь. Представьте, как выглядит ваш страх. А сейчас нарисуйте свой страх цветными мелками. Вы можете рисовать и говорить, что делаете. Если вы хотите, то нарисуйте и себя самого тоже».

3 этап. Озвучивание персонажа. «А сейчас давайте попробуем представить: что хочет сказать страх, кого и зачем он хочет напугать? Постарайтесь говорить голосом своего страха. Если он будет спрашивать что-то у тебя, отвечайте ему. Будьте смелыми в этом разговоре, ведь у нас есть волшебные палочки, и мы ими можем совершать чудеса».

4 этап. Преобразование образа страха. Принцип противостояния. «Если вас пугает этот страх, то будьте смелыми и мужественными. Я сейчас коснусь вас волшебной палочкой. Мы скажем волшебное заклинание, и вы сразу станете бесстрашными и смелыми. Ну, как, появилась у вас сила? Покажите свою силу!» Успешное противостояние ведет к устранению тревоги.

Принцип трансформации. «Теперь, когда вы сильные и смелые, хочется превратить ваш страх в какой-нибудь безопасный образ. Давайте опять воспользуемся волшебной палочкой и нашим заклинанием».

5 этап. Подведение итогов. Рефлексия. «А теперь скажите, пожалуйста, что же произошло с образом пугающего страха? Кто вам помогал справиться со страхом? Какие сейчас вы испытываете чувства? Какое у вас настроение? Вы теперь знаете, что можно сделать, если у вас появится страх. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, у которых бывают страхи. Спасибо вам за мужество, смелость и творчество».

**Занятие №6. Лабиринт страхов.**

**Цель:**Разрушить восприятие агрессивных персонажей сказок и мультфильмов.

**Задачи:**

1. Помочь детям представить свои страхи в образе нелепых и смешных персонажей.

2 «Оживить» персонажи.

3. Добиться проявления детьми сильных положительных эмоций.

1 этап. Подготовительный «Мы с вами уже побывали в сказочных путешествиях. На нашем пути встречались страшные существа. Мы их победили с помощью волшебных талисманов. А сегодня я хочу предложить вам устроить веселый и шумный лабиринт, где живут разные страхи, но они будут смешные и совсем не страшные. В роли кукол будут страхи. Сейчас я каждому раздам рисунок с изображением пустого лабиринта».

2 этап Рисование страхов в лабиринте. «Давайте каждый «заселит» лабиринт своими страхами, но пускай они будут нелепыми и смешными». После выполнения задания дети показывали свои работы группе.

3 этап. Театрализация. «А теперь давайте зажжем нашу волшебную лампу, представление начинается!» Дети говорили от лица своего страха. Было предложено им изменить свои голоса, попытаться сделать их грубыми, громкими, страшными. Они управляли своим страхом, видя и чувствуя, что они уже совсем не страшны. «Страха больше нет, мы победили его и перестали бояться. Страхи стали смешными, нелепыми, даже жалкими. С этими страшилками вы можете сделать все, что хотите».

Этап Рефлексия. Детям было предложено поделиться впечатлениями от рисования лабиринта. Рассказать о том, какие чувства были у них в начале работы, какие — в процессе рисования, какие — появились сейчас. Как изменились чувства? Что произошло со страхом? Какое сейчас настроение у детей?

Всего в ходе коррекционных занятий было использовано около 30 методик (Приложение 5).

**2.3 Диагностика эмоциональных комплексов у дошкольников после психокоррекции**

III этап **–** контрольный. С целью проверки эффективности проводимой с коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности, была проведена повторная психологическая диагностика, с использованием тех же методик, что и на начальном этапе, и которая позволила проследить динамику снижения тревожности у детей дошкольного возраста экспериментальной группы.

Результаты контрольного эксперимента показали, что у большинства детей, посетивших наши занятия, стали заметны улучшения в эмоциональной сфере.

Рассматривая рисунки детей видим динамику снижения у детей агрессивности, тревожности и других отрицательных эмоциональных состояний.

Если в начале коррекционных занятий дети использовали тревожные цвета, хотя сюжет рисунка в основном выбирался детьми положительный, что говорит о том, что дети активно освобождались от негативных переживаний, то, по прошествии половины занятий – и линии и цвета в рисунках детей стали заметнее мягче, спокойнее. Ну а в завершении коррекционной работы рисунки стали приобретать радостную и светлую окраску, и сюжет, и содержание рисунков поменялся в лучшую сторону.

По результатам коррекционной работы и проведения контрольного диагностирования уровня тревожности по методике Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена, получены следующие данные (табл.3).

Таблица 3 – Уровень тревожности (методика Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | | | Средний | | | | Низкий | | | |
| Количество детей | | % | | Количество детей | | % | | Количество детей | | % | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | 2 | 5,5 | 11,0 | 4 | 2 | 22,2 | 11,0 | 5 | 4 | 27,8 | 22,5 |

Отобразим обобщенные показатели (мальчики и девочки) графически (рис.1).

Чел.

Уровень тревожности



Рисунок 1 – Сравнение результатов диагностики уровня тревожности

(методика Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена)

Как видим, почти у 50% детей удалось снизить тревожность и страхи до оптимального уровня.

После проведения коррекционной работы и контрольного диагностирования по методике «Кактус», также произошла динамика в сторону снижения, обеспечившая переход детей в подгруппы с более благоприятным уровнем тревожности.

Результаты сравнительного анализа представлены на рис.2.

Рисунок 2 - Сравнение результатов констатирующего и

%



контрольного эксперимента, по методике «Кактус»

Посмотрим на показатели после коррекции по результатам повторного анкетирования по уровню тревожности, представленные в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты диагностики повторного анкетирования на этапе контрольного эксперимента (по опроснику Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя Ф. | Пол | Возраст | Тревожность | | |
| низкая | средняя | высокая |
| 1 | Катя Б. | ж | 6 | + |  |  |
| 2 | Сережа К. | м | 6 | + |  |  |
| 3 | Саша Р. | м | 6 |  | + |  |
| 4 | Паша В. | м | 6 |  | + |  |
| 5 | Саша П. | м | 6 |  |  | + |
| 6 | Сережа Б. | м | 6 | + |  |  |
| 7 | Лиза А. | ж | 6 |  | + |  |
| 8 | Саша Ж. | м | 6 | + |  |  |
| 9 | Влад П. | м | 6 |  | + |  |
| 10 | Олеся А. | ж | 6 |  | + |  |
| 11 | Лиза М. | ж | 6 |  | + |  |
| 12 | Егор Б. | м | 6 |  | + |  |
| 13 | Софья К. | ж | 6 | + |  |  |
| 14 | Дарина О. | ж | 6 |  | + |  |
| 15 | Денис А. | м | 6 |  | + |  |
| 16 | Дарина П. | ж | 6 |  |  | + |
| 17 | Ваня З. | м | 6 |  | + |  |
| 18 | Вадим О. | м | 6 | + |  |  |

Мы видим, что количество тревожных детей значительно снизилось. После проведенной коррекции выявилась следующая картина:

с высокой тревожностью - 2 ребенка, что составляет – 11,0%,

со средним уровнем тревожности - 10 детей – 55,6%,

с низким уровнем тревожности - 6 детей – 33,4%.

Для сравнительного анализа проведено сопоставление показателей на этапах констатирующего и контрольного исследования **(**рис. 3**)**.

Чел.

Уровень тревожности



Рисунок 3 – Сравнение результатов анкетирования на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (методика Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко)

После итоговой диагностики было проведено индивидуальное консультирование для родителей исследуемых детей (Приложение 6), на которых они ознакомились с полученными результатами.

Работа с родителями тревожного ребенка и другими взрослыми включает и беседу, конспект которой предлагается в приложении 7.

Беседа с родителями проводится с целью расширения их представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности и страхов у детей, способах взаимодействия с такими детьми, также были даны рекомендации по снижению эмоциональных комплексов.

**Вывод**

Среди обследованных детей выделилась группа дошкольников с повышенным и средним количеством страхов, всего 18 человек, именно эти дети нуждаются в первую очередь в коррекционной помощи.

Замечено также, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны: мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний.

На этапе формирующего исследования с детьми были проведены коррекционные занятия с использованием рисунков. Применение разнообразных методик позволило решить следующие задачи:

* объективировать негативные тенденции личностного развития ребенка, в общении со сверстниками;
* дать ребенку возможность эмоционально отреагировать чувства и переживания, связанные со страхами;
* сформировать у детей адекватные способы поведения в конфликтных ситуациях, порождающих страхи;
* развивать способности к осознанию себя и своих возможностей, преодолевать неуверенность в себе;
* формировать способность к произвольной регуляции эмоций;
* предпосылок для преодоления тревожности и страхов.

Предложенная программа коррекции страхов и тревожности детей дошкольного возраста оказалась эффективной, что подтвердили результаты исследования: у более чем 50% детей удалось снизить страхи и тревожность до оптимального уровня. Это доказывает эффективность коррекционной работы в преодолении высокой тревожности и страхов у старших дошкольников.

Наблюдения за детьми показали, что у них:

* значительно снизилась тревожность,
* уменьшилось число страхов,
* произошло принятие себя,
* повысилось качество коммуникации,
* уменьшилось в игровой ситуации агрессия,
* сформировалась дифференциация своих чувств,
* проявилась активность и самостоятельность пассивных детей.

Таким образом, вышеизложенные результаты свидетельствуют о подтверждении гипотезы о том, что произойдет снижение страхов, тревожности, агрессии у детей дошкольного возраста при создании условий направленных на их снижение через рисование.

**Заключение**

Проведённая нами исследовательская работа и анализ литературы по теме исследования позволяют сделать вывод о том, что проблема эмоциональных нарушений у детей остаётся актуальной. Преобладающими характеристиками являются страх, агрессивность, высокий уровень тревожности.

Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место. Хотя, определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности, у каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

У ребенка повышенный уровень тревожности и страхов может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе. Кроме того, тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка.

Таким образом, вопросы изучения детской тревожности и страхов занимают значительное место в современной психологии.

Психодиагностическое обследование старших дошкольников было проведено на базе ДОУ №16 «Колокольчик» г.Зеленогорска Красноярского края.

Отметим сразу, что в целом, поставленные нами цели и задачи исследования были выполнены.

В диагностическом исследовании мы использовали:

* тест тревожности Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена;
* проективную рисуночную методику «Кактус»;
* анкетирование родителей и воспитателей (анкета Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко).

На этапе констатирующего эксперимента были выявлены тревожные дети старшего дошкольного возраста.

В задачи формирующего эксперимента входило составление коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста. Нами подобрана и адаптирована система занятий, основанная на методе арттерапии, в частности рисуночной терапии.

Эта система способствовала снижению эмоционального состояния у старших дошкольников, а именно: у детей снизились агрессивные проявления, меньше стало раздражительности, тревожности и страхов.

Использование рисунка в коррекционной работе оказалось наиболее приемлемым в нашей ситуации.

Эффективность применения арттерапии подтверждена методами обработки данных и качественными изменениями в поведении детей.

Контрольный эксперимент позволил проследить динамику снижения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста.

По окончанию работы осуществлялась оценка динамики показателя уровня тревожности и страхов детей после психологической коррекции. У всех испытуемых наметилась тенденция к снижению.

Таким образом, из результатов итогового диагностирования, по наблюдениям и педагогов и родителей и по моим собственным наблюдениям, с уверенностью могу сказать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась – коррекция психоэмоциональных комплексов через рисование эффективное средство снижения тревожности, страхов и агрессивности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Очевидно, что терапия через рисование в синтезе с другими коррекционными методами способна значительно, и на длительный срок, снизить проявления агрессивности, уменьшить негативизм, конфликтность, застенчивость и другие нарушения у детей.

Результаты данного исследования позволяют дать рекомендацию о необходимости активного использования рисунчатой терапии, так как происходящие личностные изменения можно назвать позитивными.

Однако, работа по профилактике и коррекции тревожности невозможна без вовлечения семьи и тех взрослых, которые работают с этими детьми. Поэтому необходимо, чтобы параллельно работе с тревожными дошкольниками обязательно проводилась работа с родителями – следует приглашать их на психологические консультации, в случае необходимости предлагать семейную психотерапию со специалистом.

**Глоссарий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Новое понятие | Содержание |
| 1 | **Агрессия** | индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы |
| 2 | **Арттерапия** | терапевтический метод, основанный на лечебном влиянии общения в сочетании с творчеством |
| 3 | **Аффект** | сильное и относительное кратковременное нервно-психическое возбуждение – эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств |
| 4 | **Воображение творческое** | предполагает самостоятельное создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов, новых, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности |
| 5 | **Восприятие** | целостное отражение предметов, явлений, ситуаций и событий в их чувственно доступных временных и пространственных связях и отношениях |
| 6 | **Диагностика** | Установление диагноза психологического – описание состояния объектов, коими могут выступать в различных отношениях отдельная личность, группа или организация |
| 7 | **Изобразительная деятельность** | художественно-творческая, направленная не только на отражение впечатлений, полученных в жизни, но и на выражение своего отношения к изображаемому |
| 8 | **Искусство** | одна из форм общественного сознания, важнейшая составная часть духовной культуры; особый род духовного освоения, познания действительности во всем богатстве ее проявлений, так или иначе связанных с человеком |
| 9 | **Коррекция** | деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития кои по принятой системе критериев, не соответствуют «оптимальной» модели |
| 10 | **Мотив** | побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность |
| 11 | **Расстройство** | нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие коих в наибольшей мере связно с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования |
| 12 | **Рисование** | творческий акт, позволяющий клиенту ощутить и понять себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, свободно выражать мечты и надежды |
| 13 | **Страх** | эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности |
| 14 | **Творчество** | психический процесс создания новых ценностей, как бы продолжение и замена детской игры |
| 15 | **Тревожность** | состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх |
| 16 | **Фрустрация** | психическое состояние переживание неудачи, возникающее при наличии реальных или непреодолимых препятствий на пути к некоей цели |
| 17 | **Чувство** | одна из основных форм переживания своего отношения к предметам и явлениям деятельности, отличающаяся относительной устойчивостью |
| 18 | **Эмоции** | субъективные реакции животных и человека, на внутренние и внешние раздражения, появляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, страха, гнева, тоски, радости, надежды, грусти и т.д. |
| 19 | **Эмоциональность** | свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств |
| 20 | **Эмоциональный комплекс** | эмоции разной направленности, придающие мотивационную окраску сигналам внешней среды, которые активизируются одновременно |
| 21 | **Эстетическое воспитание** | сложный и длительный процесс, о время которого дети получают, первые художественные впечатления, приобщаются к искусству, овладевают разными видами художественной деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование |

**Список использованных источников**

1. Алан, Дж. Ландшафт детской души / Дж.Алан. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 272 с. – ISBN: 5-9292-0153-6.
2. Бердникова, Ю. Мир ребенка / Ю.Бердникова. – М.: Наука и техника, 2007. – 288 с. – ISBN: 5-94387-324-4.
3. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М.Бетенски. - - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с. – ISBN: 5-04-009258-Х.
4. Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л.Венгер. – М.: Генезис, 2001. - Ч.1. - 160 с. - Ч.2. - 128 с. – ISBN: 5-98563-025-0
5. Водинская, М.В. Развитие творческих способностей ребенка на занятиях изобразительной деятельностью Водинская М.В.. – М.: Теревинф, 2006. –ISBN: 5-901599-36-5.
6. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте Л.С.Выготский. - М.: АСТ, 2008. – 668 с. - ISBN: 978-5-17-044338-3.
7. Галигузова, Л.Н. Искусство общения с ребенком от года до шести лет, советы психолога / Л.Н.Галигузова, Е.О.Смирнова. – М.: АРКТИ, 2004. – 160 с. – ISBN: 5-89415-363-8.
8. Горвиц, Ю.М Новые информационные технологии в дошкольном образовании / Ю.М.Горвиц, Л.Д.Чайнова, Н.Н.Поддъяков и т.д. – М.: ЛИНКО-Пресс, 2001. – 328 с. – ISBN: 5-7193-0104-6.
9. Гудман, Р. Обсуждение и создание детских рисунков. Практикум по арт-терапии / Р.Гудман; Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: Питер, 2001. – 448 с. - ISBN: 5-318-00450-4.
10. Дилео, Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / Д.Дилео. – М.: Из-во ЭКСМО-Пресс, 2007. – 272 с. **-** ISBN: 785903182206.
11. Доронова, Т.Н. Радуга. Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Т.Н.Доронова, С.Якобсон, Е.Соловьева и др. - М.: Просвещение, 2003. - 80 с. - ISBN: 5-09-014731-0.
12. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н.Дружинин. - М.: Наука, 1999. – 368 с. - ISBN: 5-8323-0354-7.
13. Изард, К.Э. Психология эмоций / / К.Э.Изард. Перевед. с английского. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с. - ISBN: 978-5-314-00067-0.
14. Исурина, Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений / Г.Л.Исурина // Групповая психотерапия. - 1990. - С.89-120.
15. Казакова, Т.Г. Развивайте у дошкольников творчество: пособие для воспитателей детского сада / Т.Г.Казакова. – М.: Просвещение, 2007. – 192 с. – ISBN: 978-5-89144-851-3.
16. Комарова, Т.С. Дети в мире творчества:Книга для педагогов дошкольных учреждений / Т.С.Комарова. – М. Мнемозина, 1995. – 157 с. - ISBN: 978-5-87441-006-3.
17. Комарова, Т.С. Изобразительное искусство детей в детском саду и в школе / Т.С.Комарова, О.Ю.Зарянова, Л.И.Иванова и др. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 52 с. - ISBN: 5-93134-101-3.
18. Комарова, Т.С. Савенков А.И. Детское коллективное творчество / Т.С.Комарова, А.И.Савенков. – М.: 2005. – 128 с. - ISBN: 5-93134-266-4.
19. Комарова, Т.С. Детское художественное творчество: методическое пособие для воспитателей и педагогов: для работы с детьми 2-7 лет / Т.С.Комарова. – М.: Мозаика-Синтез. – 2005 . – 118 с. - ISBN: 5-86775-273-9.
20. Копытин, А.И, Е.Е Свистовская. Арт-терапия детей и подростков / А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская. – М.: Когито-центр, 2007. - ISBN: 5-89353-211-2.
21. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2003. - 320 с. - ISBN: 5-9268-0165-6.
22. Крамер, Э. Детство и арт-терапия / Э.Крамер. – М.: Педагогика, 1979.
23. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д.Лебедева, Ю.В.Никонорова, Н.А.Тараканова. - СПб.: Речь, 2006. – 336 с. - ISBN: **5-9268-0512-0.**
24. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н.Леонтьев // Психология эмоций. – М.: Психология, 1984.- С.1, 13-20, 23-28, 35-39.
25. Мадонова, Е.Н. Арт-терапия в решении задач психологической коррекции / Е.Н.Мадонова // Журнал прикладной психологии. – 2005. - №5. - С. 26-39.
26. Макарова, Е.П. Преодолеть страх или искусство терапией / Е.П.Макарова. – М.: Школа-Пресс, 1996. – 304 с. - ISBN: 5-86793-489-6.
27. Мелик-Пашаев, А.А. Педагогика искусства и творческие способности / А.А.Мелик-Пашаев. - М.: Знание, 1981. – 142 с. - ISBN: 978-5-903979-01-1.
28. Олыпанникова, А.Е. К психологической диагностике эмоциональности: проблемы общей, возрастной, педагогической психологии / А.Е.Олыпанникова // Педагогика. - 1988. – №1. – С.32.
29. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А.Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с. – ISBN: 5-89144-100-4.
30. Палмер, Дж., Палмер Л. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens / Дж.Палмер, Л.Палмер. - М. Прайм-Еврознак, 2003. – 384 с. – ISBN: 978-5-93878-448-2.
31. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М.Прихожан. – М.: НПО «МОДЭК», 2006. - 304 с. – ISBN: 5-89502-089-5.
32. Психологический словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Проспект, 2007. – 431 с. - ISBN: 5-17-023838-X
33. Роджерс, Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н.Роджерс // Вопросы психологии. - 1995. - №1. - С.132-139.
34. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К.Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с. – ISBN: 5-88782-397-6.
35. Савенков, А.И. Детская одаренность. Развитие средствами искусства / А.И.Савенков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 220 с. - ISBN: 5-93134-016-5.
36. Теплякова, О. Практическая энциклопедия развивающих игр / О.Теплякова, О.Козлова. - М.: РОСМЭН, 2009. - 160 с. - ISBN: 978-5-353-02816-1.
37. Торшилова, Е.М., Морозова Т.В. Развитие эстетических способностей детей 3-7 лет / Е.М.Торшилова, Т.В.Морозова. – М.: РОСМЭН, 2007. – 141 с. - ISBN: 5-88687-095-4.
38. Урунтаева, Г.А. Практикум по дошкольной психологии / Г.А.Урунтаева. – М.: Академия, 2000. - 304 с. - ISBN: 5-7695-0282-7.
39. Уэлсби, К. Часть целого: арт-терапия в школе. Исцеляющее искусство. / Уэлсби К. // Журнал арт-терапии. – 2000. - №2. – С.16-34.
40. Ферс, Г.М. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство / Г.М.Ферс. - СПб.: Европейский дом, 2000. – 176 с. - ISBN: 5-94459-005-Х.
41. Хульбут, Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Г.Хульбут // Исцеляющее искусство. – 2001. - №3. - С.37-49.
42. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л.Яковлева // Вопросы психологии. - 1997. - №4. - С.20-27.

**Приложение**

**Протокол обследования №1**

(по результатам методики на тревожность Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена)

**Имя ребёнка:** Саша Ж.

**Возраст ребёнка:** 6 лет

**Дата проведения обследования:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Данные обследования | | | |
| Номер и содержание рисунка | Высказывание ребёнка | Выбор лица | |
| весёлое | печальное |
| 1. Игра с младшими детьми | Они веселые | + |  |
| 2. Ребёнок и мать с младенцем | Я не буду гулять с мамой |  | + |
| 3. Объект агрессии | - | + |  |
| 4. Одевание | Не хочу одеваться |  | + |
| 5. Игра со старшими детьми | Потому что у него дети |  | + |
| 6. Укладывание спать в одиночестве | Я люблю спать один |  | + |
| 7. Умывание | Вода горячая |  | + |
| 8. Выговор | Мама хочет уйти |  | + |
| 9. Игнорирование | Папа любит малыша, а не меня |  | + |
| 10. Агрессивное нападение | Я его сам ударю | + |  |
| 11. Собирание игрушек | Мама его заставляет |  | + |
| 12. Изоляция | Я играю один | + |  |
| 13. Ребёнок с родителями | Мама и папа гуляют | + |  |
| 14. Еда в одиночестве | Пьёт молоко, и я люблю | + |  |
| ИТОГО |  | 6 | 8 |

ИТ=(8/14)\*100=57,1%

У данного ребенка уровень тревожности высокий.

**Протокол обследования №2**

**Имя ребёнка:** Олеся А.

**Возраст ребёнка:** 6 лет

**Дата проведения обследования:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Данные обследования | | | |
| Номер и содержание рисунка | Высказывание ребёнка | Выбор лица | |
| весёлое | печальное |
| 1. Игра с младшими детьми | Они веселые | + |  |
| 2. Ребёнок и мать с младенцем | Нет, я с ними не пойду |  | + |
| 3. Объект агрессии | Хочет ударить его стулом |  | + |
| 4. Одевание | Девочка будет сама одеваться |  | + |
| 5. Игра со старшими детьми | Нет, с большими играть не хочу |  | + |
| 6. Укладывание спать в одиночестве | Спать можно с любимой игрушкой | + |  |
| 7. Умывание | Если вода теплая | + |  |
| 8. Выговор | Нельзя детей одних оставлять | + |  |
| 9. Игнорирование | Папа хороший | + |  |
| 10. Агрессивное нападение | Не надо отбирать игрушку | + |  |
| 11. Собирание игрушек | Надо помогать | + |  |
| 12. Изоляция | Мальчик обиделся |  | + |
| 13. Ребёнок с родителями | Родители хорошие | + |  |
| 14. Еда в одиночестве | Пьёт молоко, и я люблю | + |  |
| ИТОГО |  | 9 | 5 |

ИТ=(5/14)\*100=35,7%

У данного ребенка уровень тревожности средний.

**Протокол обследования №3**

**Имя ребёнка:** Денис А.

**Возраст ребёнка:** 6 лет

**Дата проведения обследования:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Данные обследования | | | |
| Номер и содержание рисунка | Высказывание ребёнка (примеры) | Выбор лица | |
| весёлое | печальное |
| 1. Игра с младшими детьми | Играть с маленькими интересно, они веселые | + |  |
| 2. Ребёнок и мать с младенцем | Я не знаю, наверное, хорошо гулять с маленьким | + |  |
| 3. Объект агрессии | Стулом драться нельзя |  | + |
| 4. Одевание | Большие дети сами одеваются | + |  |
| 5. Игра со старшими детьми | Буду играть | + |  |
| 6. Укладывание спать в одиночестве | Я люблю спать с игрушкой | + |  |
| 7. Умывание | С мылом нужно умываться | + |  |
| 8. Выговор | Я не хочу быть наказанным |  | + |
| 9. Игнорирование | Маленького ребенка всегда больше любят | + |  |
| 10. Агрессивное нападение | Это не хороший ребенок, он забирает у всех игрушки |  | + |
| 11. Собирание игрушек | Сам играл, сам убирай | + |  |
| 12. Изоляция | Я люблю играть один | + |  |
| 13. Ребёнок с родителями | Родители любят своего ребенка | + |  |
| 14. Еда в одиночестве | Молоко нужно пить | + |  |
| ИТОГО |  | 11 | 3 |

ИТ=(3/14)\*100=21,4%

У данного ребенка можно констатировать низкий уровень тревожности.

**Приложение**

**План работы по профилактике и коррекции тревожности**

| Мероприятия | Ответственный | Сроки |
| --- | --- | --- |
| **Родители** | | |
| 1. Информация в родительском уголке в рубрике  «Психологи советуют»  2. Индивидуальные консультации для родителей  детей с высоким уровнем тревожности  3. Родительское собрание «Тревоги ваших детей»  4. Групповой тренинг «Повышение самооценки»  5. Опросник для выявления тревожности у  ребенка г.п. Лаврентьевой и М. Титаренко  6. Открытое занятие (из 3 этапа) | психолог  воспитатели | в течение  года  октябрь  2 раза в  год  2 раза в  год |
| **Воспитатели** | | |
| 1. Ведение дневников наблюдений с  последующим анализом  2. Семинар «Причины возникновения  тревожности»  3. Индивидуальные консультации  4. Практикум для воспитателей по освоению  методики проведения игр  5. Опросник для выявления тревожности у  ребенка (Г .П. Лаврентьевой и Т .М. Титаренко)  6. Семинар «Формы работы по повышению  самооценки детей» | воспитатели  психолог | постоянно,  анализ  1 раз в  квартал  ноябрь  2 раза  в год |
| **Дети** | | |
| 1. Занятия с группой детей выбранных по  результатам диагностики  2. Игры и упражнения на повышение самооценки  3. Методика «Лесенка»  4. «Рисунок семьи»  5. Тест тревожности Р.Тэммп, М.Дорки, Ф. Амен | психолог  воспитатели | 2 курса  в год  в течение  года  сентябрь,  январь |

**Приложение**

**Методики коррекционной работы, проводимые с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название методики** | **Цель** |
| 1 | Методика «Игра в рисунки» | Для повышения эффективности дальнейшей работы и снижения у ребенка уровня тревоги при первой встрече с психологом |
| 2 | Методика «Рисунок человека» | Определение индивидуальных особенностей ребенка |
| 3 | Методика «Несуществующее животное» | Предупреждение и коррекция страхов, тревожности, «выплескивания» отрицательных эмоций на бумагу |
| 4 | Методика «Рисунок в парах по очереди» | Учить преодолевать барьеры в общении, взаимодействовать с партнером, развивать чувство востребованности и творческие способности детей |
| 5 | Методика «4 вопроса - 4 рисунка» | Помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях |
| 6 | Сделай неправильный рисунок из правильного | Способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой |
| 7 | Техника «Обогащение рисунка» | Актуализация эмоциональных представлений, ассоциированных с разными цветами и цветовыми сочетаниями |
| 8 | Методика «Уничтожение страха» | Экспресс-коррекция страхов |
| 9 | Упражнение «Рисование страха» | Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха» |
| 10 | Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок» | Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным» |
| 11 | Рисунок того, чего не может быть | Развитие воображение, создание положительного эмоционального состояния, раскрепощение детей. Для детей 5-8 лет |
| 12 | «Рисунок семьи» | Направлен на выявление эмоциональных проблем взаимоотношений в семье |
| 13 | «Что означают цвета» | Умение выражать свое состояние с помощью цвета |
| 14 | «Волшебная кисть» | Уметь управлять своим настроением, искать выход из трудных ситуаций |
| 15 | «Дом с характером» | Познакомить с понятиями «характер», «привычка» и их взаимосвязь |
| 16 | «Мое взрослое будущее» | Способствовать повышению самооценки |
| 17 | «Портрет моего хорошего Я» | Способствовать осознанию своих положительных качеств |
| 18 | «Рисунок имени» | Способствовать самоуважению |
| 19 | Рисование вдвоем | Развивать умение понимать себя и других, снять психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения, учить совместной деятельности |
| 20 | Методика «каракули» | Создание непринуждённой обстановки, налаживание контакта, освобождение ребёнка от торможений и агрессии |
| 21 | «Картина мира» | Изучение индивидуальных особенностей образа мира. А так же личностного восприятия «своего мира», на сколько его восприятие негативное у данного ребёнка |
| 22 | «Дом. Дерево. Человек» | Позволяет выявить степень выраженности незащищённости, тревожности, недоверия к себе, чувство неполноценности, враждебности, конфликтности, трудности в общении, депрессивности. |
| 23 | Рисование с помощью трафаретов набрызг | Развивать у детей творческое воображение, фантазию, мышление. Упражнять в рисовании разными нетрадиционными способами (монотопия с помощью ниток, точечный рисунок, набрызг с помощью трафаретов, рисование по мокрому). Воспитывать умение выслушивать ответы товарищей, не перебивать друг друга; самостоятельно выбирать способ изображения, нужный материал, доводить начатое дело до конца |
| 24 | Техника рисование «по мокрому листу» | Развивать разнонаправленные, слитные, плавные движения руки, зрительный контроль за ними, воображение, фантазию.  Воспитывать у детей стремление к достижению результата |
| 25 | Рисование пальцами | Форма экспрессивного поведения, анализируя которое можно раскрыть значимые характеристики личности; развивает мелкую моторику, гибкость пальцев и мышцы рук, приводит к раскрепощению, устраняет страхи, комплексы, развивает уверенность в себе и общительность, обостряет ощущения |
| 26 | Кляксография | научить детей делать кляксы (черные и разноцветные). Затем уже 3-летний ребенок может смотреть на них и видеть образы, предметы или отдельные детали. "На что похожа твоя или моя клякса?", "Кого или что она тебе напоминает?" - эти вопросы очень полезны, т.к. развивают мышление и воображение |

**Приложение**

**Итоговое мероприятие**

(в форме «Круглого стола»)

**Цель:** обсуждение итогов проделанной работы и ознакомление родителей с рекомендациями, которые в дальнейшем помогут при решении проблем, связанных с тревожными состояниями у детей.

**План работы:**

* 1. Ознакомление родителей с общими результатами диагностики детей.
  2. Обсуждение итогов работы по профилактике тревожности (обмен мнениями педагогов, родителей и психолога).
  3. Ознакомление родителей с рекомендациями по взаимодействию с тревожными детьми.

**Необходимое оборудование:**

* Анализ результатов итоговой диагностики детей.
* Примерные вопросы для обсуждения по проделанной работе.
* Текст рекомендаций в форме «советов».

**Примерные вопросы для обсуждения проделанной работы:**

* 1. Какие знания Вы получили в ходе нашей работы?
  2. Какую полезную информацию получили на наших занятиях?
  3. Какие практические умения и навыки Вы приобрели? Может уже что-то использовали? Поделитесь своим опытом, пожалуйста.
  4. Какие пожелания и предложения в адрес педагогов (родителей) и психолога возникли у Вас в ходе реализации программы по профилактике тревожности у детей?

**Примерный текст рекомендаций для родителей по дальнейшей работе, связанной с профилактикой тревожности у ребенка 5-6 лет (в форме «советов»).**

**Уважаемы взрослые!**

Совершенное очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Мы предлагаем Вам несколько рекомендаций (советов), которые призваны помочь Вам в воспитании вашего ребенка.

**Совет 1.** Помните, что главный путь преодоления тревоги – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.

**Совет 2.** Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, и почитайте ему сказку или просто поговорите. Поцелуйте на ночь.

**Совет 3.** Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей – это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребенка.

**Совет 4.** Никогда не грозите ребенку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.

**Совет 5.** Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.

**Совет 6.** Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребенка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его ругают или хвалят.

**Совет 7.** Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.

**Совет 8.** Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребенком. Т.е., поглаживайте его, обнимайте и т.д. Ласковые прикосновения помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | *Обращаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например: нельзя говорить ребёнку: «Много ваши воспитателя понимают! Бабушку лучше слушай!»* |
| **2.** | *Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.* |
| **3.** | *Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.* |
| **4.** | *Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.* |
| **5.** | *Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.* |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. |
| 2 | Не сравнивайте ребёнка с окружающими. |
| 3 | Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию. |
| 4 | Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. |
| 5 | Чаще обращайтесь к ребенку по имени. |
| 6 | Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку. |
| 7 | Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. |
| 8 | Будьте последовательны в воспитании ребёнка. |
| 9 | Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний. |
| 10 | Используйте наказания лишь в крайних случаях. |
| 11 | Не унижайте ребёнка, наказывая его. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№ 1** | *Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.* | * *Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.* * *Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.* |
| **№ 2** | *Относитесь к людям так, как они того заслуживают.* | * *Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.* |
| **№ 3** | *Относитесь к себе с уважением.* | * *Составьте список своих достоинств.* * *Убедите себя в том, что вы имеете таковые.* |
| **№ 4** | *Попытайтесь избавиться оттого, что вам самим не нравиться в себе.* | * *Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.* * *Если да – то не откладывайте.* |
| **№ 5** | *Начинайте принимать решение самостоятельно.* | * *Помните, что не существует правильных и неправильных решений.* * *Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.* |
| **№ 6** | *Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние* | * *Приобретайте любимые книги, диски и т.п.* * *Имейте и любите свои «слабости».* |
| **№ 7** | *Начинайте рисковать.* | * *Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.* |
| **№ 8** | *Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.* | * *Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.* * *Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.* |

**Приложение**

**Беседа «Проявление тревожности у детей»**

**Цель:** расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.

Все дети разные. Одни тихони, другие – забияки, третьи – задиры и шалуны. Все они нуждаются в любви, ласки, заботе. Все они достойны похвалы и наград. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются *тревожные дети.*

Что такое тревожность? Как узнать имеется ли тревожность у Вашего ребенка? Как вести себя взрослому с тревожным ребенком? Об этом мы и поговорим сегодня.

Слово «тревога» было известно в русском языке с I половины XVIII века и означало «знак к битве». Позже появилось и понятия «тревожность».

В современной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.

*Тревога* – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога дает человеку дополнительный импульс, что помогает сохранить и жизнь и здоровье. Например, убегая от преследователя, человек может развить скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. Это *мобилизующая тревога,* дающая дополнительный импульс. Но есть и *расслабляющая тревога,* которая парализует человека (привести пример). Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если ребенка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь…», «ты не умеешь…», «лучше я сделаю…» и т.д.), то в дальнейшем в определенные моменты он дубеет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребенок будет испытывать мобилизирующую тревогу.

Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название *«тревожность»*. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, **тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.**

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причем имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д.), то следует говорить о тревожности.

**Причины возникновения тревожности:**

1. Большинство ученых считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:
   1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
   2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он неприметно должен быть лучшим, отличником. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребенок получает не только «Хорошо» или «5», и требуют с ребенка не возможного для него.
   3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.
   4. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг на встречу ребенку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.
2. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Уровень тревожности ребенка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.
3. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребенка.
4. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

**Как выглядит тревожный ребенок?**

Когда ребенок попадает в новую для него вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Этих детей отмечает чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требователен к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

*Что делать взрослому, чтобы его ребенок не стал тревожным?*

*А если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?*

**Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.**

1. Повышать самооценку ребенка.

Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

* 1. Называть ребенка по имени.
  2. Хвалить ребенка:

- хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);

- главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;

- ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;

- хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.

* 1. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.
  2. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)
  3. *Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими!* Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

1. Обучение умению управлять своим поведение.

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребенок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

Желательно поговорит с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Сочиняйте вместе с ребенком сказки. Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Играйте с ребенком. В игре ребенок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведет урок. Ребенок в такой игре отрабатывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.

1. Снятие мышечного напряжения.
   1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)
   2. Игры на телесный контакт. Массаж.

* Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);
* Ласковые прикосновения;
* «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).
  1. Снятие напряжения с помощью дыхания.
* «глубокое дыхание» - глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;
* «воздушный шарик» - надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вздох – шарик надули, выдох - сдули;

При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.