

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ТУВИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КЫЗЫЛСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Причины проявления тревожности у детей старшего дошкольного
возраста и их коррекция**

Выпускная квалификационная (бакалаврская) работа
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Дошкольное образование

Работа допущена к защите
и.о.зав. кафедрой педагогики и
методики дошкольного и
начального образования
к.п.н., доцент, Ондар Ч.М.

Ондар
(подпись)

«14» июня 2018г.

Бакалаврская работа выполнена
студенткой 4 курса ДО-4 ОФО
Кунгаа Тайганой Саян-ооловной

Кунгаа
(подпись)

Научный руководитель: Дамба М. К.,
ст. преп.

Дамба
(подпись)

Работа защищена в ГЭК

с оценкой «удовлетворительно»

«18» июня 2018г.

Председатель ГЭК

Сид
(подпись)

Члены ГЭК

Усбаи Шарипов Ондар М. А.

Кызыл – 2018

Отзыв

научного руководителя М. К. Дамба, ст. преподавателя кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования КПИ на выпускную квалификационную работу студентки 4 курса ДО-4 очной формы обучения Кызылского педагогического института **Кунгаа Тайганы Саян-ооловны** по теме «Причины проявления тревожности у детей старшего дошкольного и их коррекция»

Оценка представленной выпускной квалификационной (бакалаврской) работы сводится к следующему:

№	Параметры оценки	Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетв. «3»
1	Умение планировать исследование	5		
2	Актуальность исследования	5		
3	Исследовательские умения и навыки (составление библиографии, навыки анализа)	5		
4	Умение письменно оформить работу	5		
5	Достоверность выводов (количество теоретических источников, языкового материала)	5		
6	Владение методикой исследования		4	
7	Самостоятельность и инициативность студента	5		
8	Организованность и систематичность в работе над исследованием	5		
9	Общий вывод о качестве работы, имеющиеся замечания	Бакалаврская работа отражает большой объем проделанной работы. При написании ВКР студентка проявила большую самостоятельность, инициативу и творчество в разработке и проведении системы опытных занятий с детьми старшей группы. Оформление работы отвечает требованиям, структура и содержание работы соответствует заданию, имеет практическую направленность и раскрыто полно. Работа написана в соответствии с требованиями ВКР и рекомендуется к защите.		
10	Общая оценка работы	отлично		

04.06.2018 г.

Дамба

Дамба М.К.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ.....	
1.1. Проблема тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе	5
1.2. Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте.....	15
ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	23
2.1. Изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап исследования).....	25
2.2.Содержание и методика проведения коррекционно-развивающих игр (формирующий этап исследования).....	34
2.3. Анализ и обобщение результатов исследования (контрольный этап исследования)	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

Введение

Среди наиболее актуальных проблем современной психологии одно из главных мест занимает состояние тревоги и связанное с ним понятие тревожности.

В данное время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуравновешенностью, эмоциональной неустойчивостью.

В настоящее время не существует единой точки зрения на причины, лежащие в основе формирования данного явления. Согласно работам представителей динамического подхода и отечественных психологов, истоки тревожности, как устойчивого свойства личности, лежат в детстве индивида. Решающим периодом, по мнению Л.И. Божович, А.В. Захарова, М.И. Лисиной, А.М. Прихожан, является дошкольный возраст. Поступление ребенка в школу становится причиной повышения его ответственности, изменения социального статуса, представлений о себе, что, по мнению А.М. Прихожан, в ряде случаев приводит к повышению уровня тревожности.

Анализ исследований различных авторов позволил рассматривать факты проявления детской тревожности как, с одной стороны, врожденную, психодинамическую характеристику, представляемую в работах А.И. Захарова, Н.Д. Левитова и других, и с другой стороны, как условие и результат социализации Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Е.Савина, К. Хорни, Н. Шанина. Другими словами, причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных, раскрывающихся в условиях социализации.

Проблема исследования: каковы причины проявления тревожности у детей дошкольного возраста и возможности их коррекции.

Цель исследования: выявить причины тревожности, проанализировать содержание и методы работы, способствующие снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста и их коррекция.

Объект исследования: тревожность детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: причины тревожности у детей старшего дошкольного возраста и их коррекция.

Гипотеза исследования: использование коррекционно-развивающих игр способствуют снятию эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста, и помогает справиться с тревожностью.

Задачи исследования:

- 1) изучить основные аспекты тревожности в трудах отечественных и зарубежных психологов и педагогов;
- 2) изучить причины проявления детской тревожности у старших дошкольников;
- 3) провести экспериментальную работу по изучению причин тревожного состояния детей старшего дошкольного возраста и их коррекция.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы по теме исследования; наблюдение; тестирование; изучение продуктов деятельности

База исследования: МБДОУ «Детский сад №33 г.Кызыл»

Структура работы: работа состоит из введения, из двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические основы проблемы тревожности

1.1. Проблема тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе

В настоящее время изучению проблемы тревожности посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных психологов. Механизм формирования тревожности как свойства личности заключается в том, что «при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния» Л.М. Костина подчеркивает, что постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью. Анализ многочисленных определений и толкований феномена тревожности в психологической литературе позволяет рассматривать тревожность, тревогу и страх как некое взаимосоставляющее единство. Понятие тревожности определяется: во-первых, как эмоциональное состояние в определенной ситуации; во-вторых, как устойчивое свойство, черта личности или темперамента; в-третьих, как некоторая тревожность, неизбежно проявляющаяся в то или иное время с различной периодичностью, свойственная любому человеку; в-четвертых, устойчиво сохраняющаяся, сильная хроническая или возникающая вновь и вновь тревожность, которая проявляется не в результате возникших стрессов и считающаяся проявлением эмоциональных нарушений. В работе А.М. Прихожан раскрывается механизм «замкнутого психологического круга», в котором происходит закрепление и усиление тревожности, ведущей затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, в свою очередь, порождая негативные прогностические и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности [24, 58].

Так, в ряде работ главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и неблагоприятные

отношения ребенка с родителями особенно с матерью. Е. А. Савина утверждает, что «Отвержение, неприятие матерью ребенка, вызывают у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите». Детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей симбиотические отношения с ребенком. Мать, ощущая себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей. Тем самым она «привязывает» к себе ребенка, предохраняя от несуществующих, но воображаемых и тревожащих ее опасностей. В результате ребенок может испытывать беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которым ребенок не в силах справиться и справляется с трудом, также отмечалось как одна из причин возникновения тревожности.

К. Хорни отмечает, что возникновение и закрепление тревоги связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Причиной развития тревожности может стать смена социальных отношений, часто представляющая для ребенка значительные трудности [34,28].

По мнению Л. М. Костиной, при посещении ребенком детских учреждений тревожность провоцируется особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком при превалировании авторитарного стиля общения и непоследовательности предъявляемых требований и оценок. Непоследовательность воспитателя вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможность прогнозировать собственное поведение. Нарушение социального статуса ребенка также может рассматриваться в ряду причин, вызывающих тревожность [12,64].

А. М. Прихожан, подчеркивая ярко выраженную возрастную специфику тревожности, уточняет, что для каждого возрастного периода существует определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от

наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей. Чем больше подвержен ребенок в тревоге, тем сильнее он будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его лиц. Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. По результатам отечественных исследований тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой и завышенным уровнем притязаний. Итак, причины детской тревожности могут иметь как генетические факторы развития, так и социальные (семья и общество) [24,85].

Свои определения понятию «тревога» давали Астапов В. М., Лазарус Р., Прихожан А. М., Спилбергер Ч.Д., Фрейд З. и другие. В литературе интерпретация тревоги как эмоционального состояния является господствующей, причем в работах многих авторов — это состояние сближается чаще всего с эмоцией страха. Но, пожалуй, более характерной является тенденция рассматривать тревогу как особое состояние, расположенное с другими эмоциональными состояниями, аффектами и чувствами.

Одним из следствий неоднозначности трактовки, понятия «тревога», отягощенности его психологическими и медико-биологическими односторонними представлениями является то, что некоторые авторы, особенно в отечественной психологии, данному понятию предпочитают другое – психическая напряженность.

По мнению Н. И. Наенко, это удобно, поскольку данный термин «свободен от отрицательных ассоциаций и указывает на необходимость изучения именно психологического функционирования человека в сложных условиях». Поэтому Спилбергер подчеркивает, что достичь согласия в определении данного понятия достаточно сложно, в частности из-за того, что исследователи тревоги часто используют различные термины в своих работах. Основной причиной многозначности и семантической

неопределенности в концепциях тревоги является то, что термин используется, как правило, для обозначения хотя и взаимосвязанных, но все же различных понятий. Следует согласиться с тем, что упорядоченность в данном вопросе вносится выделением самостоятельных семантических единиц: тревоги, немотивированной тревожности и личностной тревожности [31,95].

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Тревога как состояние в норме переживается каждым здоровым человеком в случаях, предполагающих антиципацию (предвосхищение) негативных результатов. Данное состояние возникает, когда индивид воспринимает определенные раздражители или ситуацию как несущие в себе актуально и потенциально элементы угрозы, опасности, вреда. Например, ученый, ожидая возможных возражений, критики, переживает данное состояние тем острее, чем больше он видит недостаточность своего материала и слабость своей аргументации. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики. Осуществляя такой подход к состоянию тревоги, мы, тем самым, разделяем точку зрения А. Б. Олыпаниковой и И. В. Пацявичуса на психические состояния, которые имеют «адаптивное значение как внутреннее психологическое условие, обеспечивающее формирование оптимальных способов саморегуляции деятельности». И. В. Пацявичус определяет функцию состояния тревоги следующим образом: это состояние, являющееся уникальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха, сигнализирует субъекту необходимость тщательного предвидения всех основных условий предстоящего дела, способствуя, таким образом, оптимальной подготовке к деятельности, наиболее адекватной целям

субъекта. Иными словами, побуждая активность, направленную на приобретение информации, относящейся к предстоящей деятельности, эмоциональные состояния тревоги способны повысить уровень эффективности саморегуляции, гарантирующей более успешное выполнение деятельности.

Однако чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связывая ее с переживаниями стресса. Так, Ю. Л. Ханин отмечает, что тревога как состояние - это реакция на различные (чаще всего социально-психологические) стрессоры, которая характеризуется различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и сопровождается выраженной активизацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях [33, 75].

Г. Ш. Габдреева, рассматривая проблему с позиции системного исследования, выделяет несколько теоретических подходов к изучению тревоги. Системно-структурный подход, раскрытый в работах Н. А. Аминова, К. Е. Изарда, Н. Д. Левитова и других, предполагает рассмотрение тревоги как цельного, интегрального явления. Системно-функциональный подход рассматривает состояние тревоги как специфическую отражательную форму психики, запечатлевающую отношения между предметным миром и человеком или между людьми, где тревога, влияя на компоненты любого из уровней проявления активности, играет либо положительную роль, являясь мобилизатором резервов психики, либо отрицательную. Системно-исторический подход раскрывает причинность тревоги в социальном, психологическом и физиологическом аспектах.

Социальный аспект тревоги связывают с неожиданным изменением условий жизни. Еще И. П. Павлов считал, что состояние тревоги вызывается

изменениями в условиях жизни, в привычной деятельности, нарушением динамического стереотипа. «При ломке динамического стереотипа возникают отрицательные эмоции, к которым, несомненно, мы можем отнести и тревожное состояние». Сюда нужно отнести затрудненность совместной деятельности, в ходе которой формируется ожидание угрозы самоуважению, престижу человека; конфликты или другие причины, приводящие к социальной изоляции. Состояние тревоги может также порождаться отсрочкой, задержкой в появлении ожидаемого объекта или действия. Чаще данное состояние возникает при отсрочке чего-либо приятного, значительного. Ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что все таки неприятности не будет [23,45].

Психологические причины тревоги могут быть вызваны внутренним конфликтом, связанным с неверным представлением о собственном образе «Я»; неадекватным уровнем притязаний; недостаточным обоснованием цели; предчувствием объективных трудностей; необходимостью выбора между различными образами действия. Также в качестве физиологических причин называют болезни; действие на организм психофармакологических препаратов.

Причины, вызывающие тревогу и влияние на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относят причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события. Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу здоровья; нарушения психики; влияние фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать воздействие на психическое состояние.

В ряде работ описывается немотивированная тревожность, характеризующаяся беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения, а поведение может обуславливаться дисфункциональным эмоциональным стереотипом, мало поддающимся контролю со стороны сознания, что в общих чертах сближает состояние тревоги и аффекта. В последнее время в экспериментальных исследованиях все чаще делается акцент не столько на отдельной черте или диспозиции, сколько на особенностях ситуации и взаимодействии личности с ситуацией. В частности, выделяют либо общую неспецифическую личностную тревожность, либо специфическую, характерную для определенного класса ситуаций. Причем в первом случае предлагается, что личностная тревожность имеет хронический, не связанный с особенностями ситуации характер.

Некоторые авторы считают, что немотивированная тревожность является признаком психического расстройства. Так, по мнению В. М. Астапова, она имеет непосредственное отношение к патопсихологическим нарушениям, при которых наблюдаются постоянный поиск источника опасности и нахождение угрозы в других людях (бред ущерба), в собственном теле (ипохондрия), в собственных действиях (психастения). Это - наиболее яркие примеры неадекватной фиксации на мотиве поиска источника тревоги, обуславливающего неэффективность поведения. Активность, проявляющаяся в поиске угрожающего объекта, есть путь уменьшения тревоги – условного преодоления опасности. К. Гольдштейн отмечает, что свобода здорового индивида означает фактически то, что он может выбрать между альтернативами, добиться новых возможностей для преодоления трудностей в окружающей среде. Значение антиципации неприятности, угрозы хорошо иллюстрируется на примере мнительных людей. Эти люди часто остро и обычно неадекватно объективному положению беспокоятся о своем здоровье, постоянно переживает тревогу,

преувеличивая возможность заболеть или серьезность имеющегося у них заболевания. Иногда состояние тревоги вызывается антиципацией воображаемой неприятности или угрозы. Мнительность проявляется не только в связи с возможностью заболеть, но и в связи с возможностью какой-либо другой, часто воображаемой неприятности.

Термин «личностная тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги. В данном случае тревожность означает свойство личности. Уровень личностной тревожности определяется исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Тревожность как свойство личности, вслед за Ж. Тейлор, традиционно определяют в виде тенденции переживания нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующей этому поведенческой тенденции избегания воображаемой угрозы. Тревожность рассматривают в качестве устойчивой характеристики личности, как ее свойство, которое отражает потенциальную predisposedность расценивать различные ситуации как содержащие в себе угрозу.

По мнению Б. Г. Ананьева, разнообразие теоретических подходов и терминологическая неоднородность в использовании понятий не исключают возможность разработки единой концептуальной системы, анализа различных аспектов проявления тревоги на основе ее функционального назначения. Многими авторами указываются следующие функции тревоги: функция поиска и обнаружения источников угрозы, функция оценки сложившейся ситуации, управляющая, регулирующая и антиципирующая функции [3,84].

Функциональный аспект исследования личностной тревожности предполагает рассмотрение ее как системного свойства, которое проявляется на всех уровнях активности человека. Так, в ряде работ раскрывается роль данного свойства в социальной сфере, где тревожность оказывает влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели

эффективности деятельности руководителей, на взаимоотношения с руководителем, на взаимоотношения с товарищами, порождая конфликты.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность влияет на мотивацию. Кроме того, отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, степень невротизма и интровертированности.

Тревожность проявляется и в психофизиологической сфере. В ряде работ раскрывается связь тревожности с особенностями нервной системы, с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний.

Исторический аспект анализа тревожности позволяет рассмотреть причины данного свойства личности, которые также могут лежать на социальном, психологическом и психофизиологическом уровнях.

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В. А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности – с другой то, что эффект неадекватности, являясь выражением конфликтного строения самооценки провоцирует развитие неадекватной тревожности, отмечается и другими авторами.

На психологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения на детерминацию тревожности врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью и

неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга.

1.2. Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживаний чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Выделяются виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические.

По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: 1) интерес-волнение; 2) радость; 3) удивление; 4) горе-страдание; 5) гнев; 6) отвращение, 7) презрение, 8) страх, 9) стыд, 10) вину. Остальные - производные.

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение. Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий [19,168]. Определенный уровень тревожности - это естественная и обязательная особенность активной деятельности 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, проявлением неблагополучия личности является субъективным повышенный уровень тревожности.

Проявление тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди ведут себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Ситуативно устойчивое проявление тревожности называют личностными и связывают с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативно изменчивые проявления тревожности называют ситуативными, а особенность личности проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуативная тревожность». Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и иногда бывает разным по интенсивности и динамичным во времени.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Поведение превышено у тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. Высоко тревожные индивиды эмоционально острее, чем низко тревожные, реагируют на сообщение о неудаче.

2. Высоко тревожные люди хуже, чем низко тревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

3. Боязнь неудачи - характерная черта высоко тревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

4. Мотивация достижения успехов преобладает у низко тревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

5. Для высоко тревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

6. Низко тревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.

7. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства.

Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к проявлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится. Сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д. С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок в отличие от двухлетнего уже может не показывать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них. Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и

установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка бывает проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [22,68].

Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?». Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не мог!»). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой). Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Какова же этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многие зависят от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется с ним, интересуется с его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности. Например, существует значимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах.

Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог [29,32].

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем с высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожностью, - частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «И за твоего поведения мы с мамой часто соримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т.е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т.д.

Помимо перечисленных факторов страхи появляются и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападения, несчастные случаи, операцию или тяжелую болезнь. Если у ребенка усиливается тревожность, появляется страхи - неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожение установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта

характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, не редко инфантилен, повышено внушаем.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность зарождает не доверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в мир фантазий». В фантазиях ребенок разрешает свои не разрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств присущих детям для нормальных фантазий (конструктивных фантазий) характерна их постоянная связь с реальностью. С одной стороны, реальные события в жизни ребенка дают толчок его воображению (фантазии как бы продолжают жизнь); с другой стороны - сами фантазии влияют на реальность - ребенок испытывает желание воплотить свои мечты в жизнь. Фантазии тревожность детей лишены этих свойств. Мечта не продолжает жизнь, а скорее

противопоставляет себя в жизни. Этот же отрыв от реальности и в самом содержании тревожных фантазий, которые не имеют ничего общего с фактическими возможностями и способностями, перспективами развития ребенка. Такие дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя [26,79].

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

Главным источником тревог для дошкольников и младших школьников оказывается семья. В дальнейшем, уже для подростков такая роль семьи значительно уменьшается; зато вдвое возрастает роль школы. Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница.

Глава 2. Коррекционно-развивающие игры с детьми дошкольного возраста

2.1 Изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап исследования)

Констатирующий эксперимент проводился на базе МБДОУ Детский сад №33 г. Кызыла в 2017 году. В эксперименте присутствует группа детей старшего дошкольного возраста. Количество детей в старшей группе 20.

Условия проведения: в нормальной обстановке в дневное время.

Использовали методику «Выбери нужное лицо» (психолог Р. Теммл; М. Дорк; В. Амен).

Цель: исследовать и оценить тревожность ребенка в жизненных ситуациях, где проявляется тревожность.

Материал: серия сюжетных рисунков (в двух вариантах: для девочек и мальчиков).

Ход методики: ребенку предлагается серия сюжетных рисунков по последовательности. Показав рисунок, ребенку дают инструкцию-разъяснение:

1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: веселое или печальное? Он (она играет с малышами)».
2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое?».
4. Одевание: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) идет спать».

7. Умывание: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) в ванной».

8. Выговор: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое?».

9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое?».

10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое?».

11. Собрание игрушек: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) убирает игрушки».

12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое?».

13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) со своим папой и мамой».

14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: печальное или веселое? Он (она) ест».

Рисунки предъявляются ребенку в психодиагностическом, строго перечисленном порядке. Беседа проводится в отдельной комнате. После предъявления рисунка ребенку, спрашивали соответствующие вопросы. Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции необходимо чередовать название лица (веселого и грустного) и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе, подготовленном заранее.

Предлагаемые на рисунках ситуации отличаются по своей эмоциональной окраске. В них изображены типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети – дошкольники и которые могут вызывать у них повышенную тревожность.

Так, рис.1,5,13 – имеют положительную эмоциональную окраску

Рис. 3,8,10,12 – имеют отрицательную эмоциональную окраску

Рис. 2,4,6,7,9,11,14- имеют двойной смысл. Двусмысленные рисунки несут основную проективную нагрузку – то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение, нормальный или травмирующий опыт общения.

Выбор ребенком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования.

Протокол обследования №1

Имя: Б.Лена

Возраст: 6 лет

Дата: 18 Сентября 2017г.

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем		+
3.Объект агрессии	+	
4.Одевание		+
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование		+
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек		+

12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями		+
14.Еда в одиночестве		+
Количество выбранных лиц	7	7

Вывод: у Лены по подсчетам ответа выявлено высокий уровень тревожности, так как у нее выше 50% индексов тревожности. В основном у нее ответы соответствует отрицательной эмоциональной окраске.

Протокол обследования №2

Имя: Д. Маадыр

Возраст: 6 лет

Дата: 18 сентября 2017г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии		+
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	+	
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность		+
11.Собирание игрушек	+	

12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	12	2

Вывод: Все его ответы дают положительную эмоциональную окраску.

Протокол обследования №3

Имя: Д. Дозураш

Возраст: 6 лет

Дата: 18 сентября 2017г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии		+
4.Одевание		+
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+
7.Умывание	+	
8.Выговор		+
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с	+	

родителями		
14.Еда в одиночестве		
Количество выбранных лиц	9	5

Вывод: у него выявлено средний уровень тревожности. Так как его ответы соответствуют положительной, так и отрицательной эмоциональной окраске.

Протокол обследования №4

Имя: И. Ай-Суу

Возраст: 6 лет

Дата: 18 сентября 2017г.

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии		+
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	+	
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность		+
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	

13. Ребенок с родителями	+	
14. Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	12	2

Вывод: Все ее ответы дают положительную эмоциональную окраску.

Протокол обследования №5

Имя: И. Саша

Возраст: 6 лет

Дата: 18 сентября 2017г.

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	+	
3. Объект агрессии		+
4. Одевание	+	
5. Игра со старшими детьми	+	
6. Укладывание спать в одиночестве		+
7. Умывание	+	
8. Выговор	+	
9. Игнорирование		+
10. Агрессивность		+
11. Собираание игрушек	+	
12. Изоляция	+	
13. Ребенок с	+	

родителями		
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	10	4

Вывод: у него выявлено средний уровень тревожности. Так как его ответы соответствуют положительной, так и отрицательной эмоциональной окраске.

В ходе методики мы обнаружили, что девочка не хочет спать одна.

Протокол обследования №7

Имя: К. Рома

Возраст: 6 лет

Дата: 18 сентября 2017г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем		+
3.Объект агрессии	+	
4.Одевание		+
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+
7.Умывание		+
8.Выговор	+	
9.Игнорирование		+
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек		+
12.Изоляция		+

13. Ребенок с родителями	+	
14. Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	7	7

Вывод: у него выявлено высокий уровень тревожности. Так как он не любит спать в одиночестве, одеваться, собирать игрушки и т.д. Анализ результатов остальных детей см. в приложении 2.

Анализ полученных результатов на основании данных протокола вычисляется при помощи формулы, где определяется индекс тревожности ребенка (ИТ):

$$\text{ИТ} = \left(\frac{\text{количество эмоционально-негативных выборов}}{14 \text{ рисунков}} \right) \times 100\%$$

По индексу тревожности условно разделяются на три группы:

1. Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%)
2. Средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%)
3. Низкий уровень тревожности (ИТ от 0% до 20%)

Таблица 1. Результаты теста на определение уровня тревожности детей старшей дошкольной группы ЦРР «Детский сад №33»

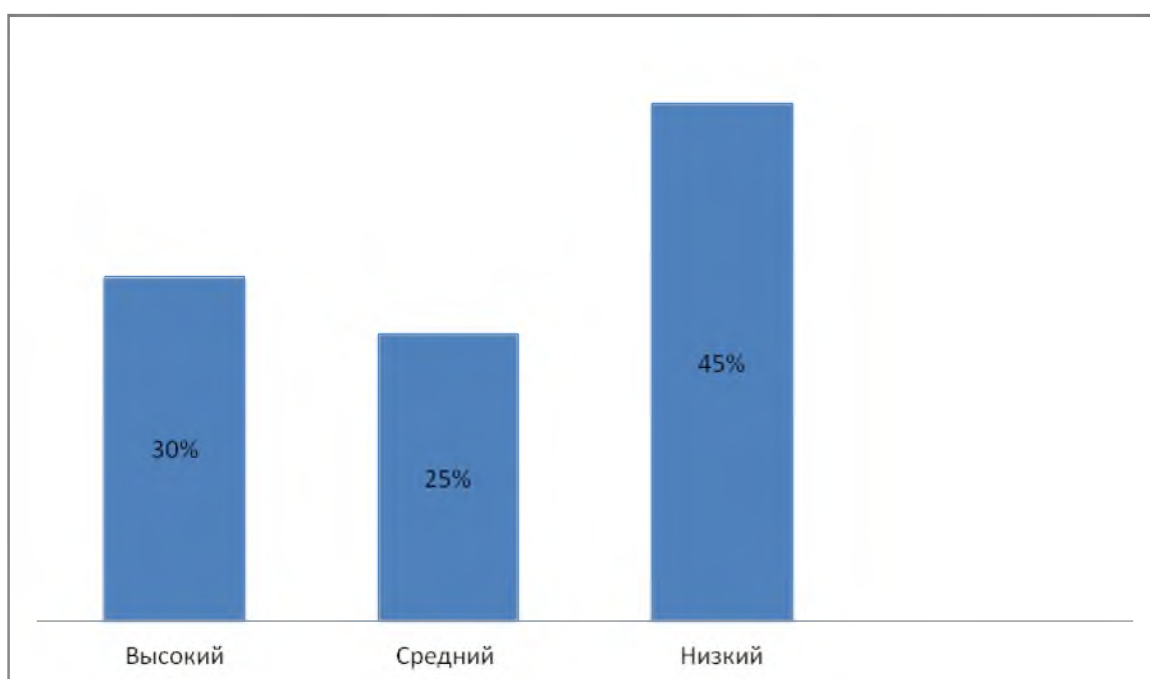
№	Ф. И ребенка	Количество выборов грустного лица	Индекс тревожности
1.	Б. Лена	7	50
2.	Д. Маадыр	2	14
3.	Д.Дозураш	5	35
4.	И.Ай-Суу	2	14
5.	И.Саша	4	28
6.	К.Долаан	2	14
7.	К.Рома	7	50

8.	М.Даша	1	7
9.	М.Тарима	1	7
10.	М.Вика	2	14
11.	О.Доржу	2	14
12.	О.Ай-Булат	8	57
13.	П.Влад	7	50
14.	Г.Ира	2	14
15.	Ч.Саша	9	64
16.	К.Алина	5	35
17.	К.Вика	7	50
18.	Е.Егорь	3	21
19.	С.Деннам	1	7
20.	С.Настя	3	21

Таблица 2. Уровни тревожности детей старшего дошкольного возраста

Уровень тревожности	Количество детей	Индекс тревожности, %
Высокий	6	30%
Средний	5	25%
Низкий	9	45%

Уровень тревожности детей в процентах:



Высоким уровнем тревожности обладают следующие дети: Б. Лена, К. Рома, О. Ай-Булат, П. Влад, Ч. Саша, К.Вика.

Средним уровнем тревожности обладают: С. Настя, Е.Егор, К.Алина, И.Саша, Д.Дозураш.

Низким уровнем тревожности обладают: И.Ай-Суу, К.Долаан, Д.Маадыр, М.Даша, С.Деннам, Г.Ира, О.Доржу, М.Вика, М.Тарима

Вывод: На таблице 1 представлены результаты теста на определение тревожности детей старшего дошкольного возраста. Из таблицы видно, что в основном преобладают цифры от 21 и выше. Это значит, что дети в большей степени относятся к среднему и высокому уровням.

Обобщенные результаты теста детей показаны на таблице 2. Из него видно, что у шестерых детей высокий уровень тревожности, что составляет 30 %, у пятерых детей средний уровень тревожности, что составляет 25% и низкий уровень у девяти детей, что составляет 45%. С целью понижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, мы проводили с детьми различные подвижные игры и занятия.

2.2. Содержание и методика проведения коррекционно-развивающих игр (формирующий этап исследования)

Цель: Коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством игр-забав и занятий.

Занятие 1. «Дельфин»

Цель: Создать положительный эмоциональный настрой в группе развивать воображение внимание познакомить с рисованием ладонью

Материал: Магнитофон, аудиокассета «Волшебство природы», телевизор, видеоманитофон, видеокассета «Волшебный мир дельфинов», краски для рисования пальцами или гуашь, смешанная с зубной пастой (при рисовании пальцами необходимо использовать специальные краски для пальцеграфии или добавлять в гуашь зубную пасту, чтобы краска не впитывалась в кожу и легко смывалась), листы бумаги, салфетки.

Ход занятия

Мы рады вас видеть. Сейчас мы будем здороваться. Все садитесь на коврик и закройте глаза. Дети, представьте, что вы находитесь на берегу моря (включили кассету «Волшебство природы»). Мы стоим на песке, волны набегают на берег, шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Слушайте и пока ничего не говорите.

- Ощутите себя в голубых водах океана. Почувствуйте; вы волна в этом океане, вы медленно поднимаетесь и опускаетесь. А теперь ощутите прикосновение дельфинов. Они такие добрые. А еще они подают сигналы, сообщая о том, как им приятно быть с вами. Вы составляете одно целое с океаном голубого цвета. Вы и есть океан. Слушайте его, голос... Звуки затихают, и вновь идет волна, одна волна сменяет другую, а затем еще и еще. Как приятно! А сейчас подойдите к столам (на столах лежат краски, листы, салфетки).

Море волнуется, раз,

Море волнуется, два,

Море волнуется, три.

Милый дельфин, к нам приплыви.

Мы руками изображали дельфина. Дельфин здороваётся с детьми, знакомится с ними.

Дельфин. Где я живу? Чем питаюсь?

Рома. Дельфин живет в морях, океанах. Питается рыбами.

Дельфин. Я к вам приплыл не один, а с другом. Вот он. Мы показали руками другого дельфина. Наша ладонь- туловище, пальцы - нос, глаз, хвост дельфина. Он голубого цвета. Очень веселый и добрый. Где ваши ручки, дельфинчики?

Предложили детям выполнить пальчиковую гимнастику, повторяя за ним слова и совершая волнообразные движения.

Появился наш дельфин. Он медленно плывет вперед. Любопытному дельфину стало интересно: что там, наверху, творится? Хоть бы одним глазком взглянуть. Дельфин устремился вверх, и волна понесла его на гребне по морю.

После пальчиковой гимнастики мы предложили детям нарисовать дельфина, плывущего по волнам.

Дети все активно рисовали дельфинов. По окончании занятия мы вместе с дельфином рассматривали рисунки, играли в игру

«Раздувайся, пузырь!».

-Лена, пойдем играть! Взяли девочку за руку, вместе с ней подошли к Алине. Алина берет за руку Дозураш. Дети вместе идут дальше. Все дети приглашены. Все взялись за руку, образовали большой круг.

-Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился - как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок. Дети уменьшают круг, а потом начинают «раздувать пузырь», делая шаги назад.

-Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся! Когда образовался большой круг, мы вошли в круг и произнесли фразу «Лопнул пузырь!».

Все хлопают в ладоши, произносят «Хлоп!» и сбегаются к центру.

Правила игры. Когда пузырь раздувается, надо двигаться назад, не разнимая рук. На слово «хлоп!» руки разнять и бежать к центру. Давать руку любому, кто тебя приглашает.

-Замечательно! Улыбнитесь друг другу. Наше занятие заканчивается. До свидание!

Занятие 2. «Осьминоги»

Цель. Повышать качество взаимодействия между детьми, снять эмоциональное напряжение и тревожность, развивать согласованность движений, тактильную чувствительность образное видение.

Материал. Картинки и игрушка «Осьминог», магнитофон, аудиокассета «звуки природы»; краски для рисования пальцами или гуашь, смешанная с зубной пастой, листы бумаги, салфетки.

Ход занятия

Мы показали детям игрушку осьминога. Сегодня нас приветствует необычная игрушка. Кто это? Дети: осьминог. Давайте поздороваемся с осьминогом и улыбнемся друг другу. (Дети здороваются и улыбаются друг другу, рассматривает игрушку и картинку. Звучит кассета «Звуки природы»). Теперь ложитесь так, чтобы вам было удобно, и закрывайте глаза. Представьте себе современный морской аквариум (место, где содержатся рыбы, моллюски и другие животные, обитающие в воде). Аквариум очень большой, и мы через окна наблюдаем за жизнью обитателей моря. Посмотрите, вот рядом семейство осьминогов. У каждого из них по восемь длинных щупалец. Они очень гибкие и длинные, и на их нижней части располагаются присоски. У осьминогов очень крепкие челюсти, похожие на клюв попугая. Обычная пища осьминога- крабы, рыбы и другие морские животные, которых он захватывает присосками. Вы наблюдаете за их движениями. Они передвигаются очень быстро... Откройте глаза и еще раз посмотрите на картинку. А теперь подойдите к столам (на столах лежат краски, листы бумаги, салфетки).

Мы руками изобразили осьминога.

Ты со мною не знаком?

Я живу на дне морском,

Голова и восемь ног-

Вот и весь я... (осьминог).

Осьминог спрашивает: «Где ваши осьминожки?». Дети ставят локоть и пальцы на стол. После чего мы продолжили рассказывать и показывать.

«Путешествуя по морю, осьминог осторожно и поочередно передвигает свои щупальцы - пальцы. Он может быстро бежать вверх, спускаться вниз. Замирать. Вот он встретил другого осьминога. Они остановились,

притаились, потом улыбнулись, обнялись и пошли гулять вместе. Так веселее».

Осьминог знакомит детей со своим другом, показывает прием примакивания ладони с раздвинутыми пальцами, поясняет. Где голова, где ножки. Пальцем дорисовывает глаза и рот. Предлагает детям сделать то же самое. Наблюдает за работой детей и при необходимости помогает. По окончании работы все рассматривают рисунки.

По окончании занятия мы предложили детям поиграть в игру «Раздувайся, пузырь!». Замечательно! А теперь улыбнитесь друг другу. Наши занятия заканчивается. До свидания!

Подвижные игры

Горелки

Цель: формировать у детей эмоциональное и радостное настроение.

Правила игры: мы построили детей в две колонны (парами, впереди вводящий это у нас Е.Егор).

Ход игры:

Дети все хором произносят:

Гори- гори ясно,

Чтобы не погасло

Глянь на небо-

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре К.Алина, К.Вика отпускают руки и бегут в начало колон- К.Вика слева, К.Алина справа. Е.Егор пытается поймать К.Алину, прежде чем они с К.Викой не успеют встретиться и взяться за руки. Егору удалось поймать Алину, берет ее за руку и встает с ней в пару. Так как Вика осталась без пары становится вводящим. Итак игра продолжается с остальными детьми.

Вывод: в игре принимали участие все дети старшей группы. Особенно понравилось игра Лене, Роме, Ай-Булату, Владу, Вике, Саше.

Дети играли уверенно, с большим интересом. Их лица были радостными, настроения хорошими.

Лошадки

Цель: развивать у детей слуховое внимание и эмоциональный настрой.

В игре принимали участие следующие дети: Настя, Егор, Алина, Саша, Дозураш.

Ход игры

Играющие разбегаются по всей площадке и по нашему сигналу «Лошадки» переходят на бег, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер»- обычная ходьба (или простой бег). Во время игры ходьба и бег чередуются. Игра повторялась в два раза. Игра развивает внимание.

Вывод: в основном дети все были активны, от игры получили море удовольствия. Особенно игра понравилось: Егору, Алине, Насте.

Пингвины

Цель: развивает бег, быстроту, снижение агрессивности детей.

Оборудование: спущенный волейбольный мяч (2 шт), флажки(2 шт).

Ход игры

Дети становятся, в 2 колонны, выбираются командиры. Командир 1 команды Рома, а 2 команды Саша. У командиров мяч. Они кладут его между колен. Для проведения игры мы использовали немного спущенный волейбольный мяч.

Впереди стоящие дети из двух команд по нашему сигналу прыгают на двух ногах к флажку (стойке), находящемуся на расстоянии 3-4 м. Затем берут мяч в руку, огибают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку.

Вывод: выиграла команда Саши, которая быстрее выполнила задание. Во время игры Тарима, Влад, Лена, Дозураш, Саша оказались в одной команде.

Метко в цель

Цель: формирует меткость при броске, и доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: 3 кубика, 3 кегли, мячи.

Ход игры

Посредине площадки мы провели черту, на которую поставили 6 предметов (3 кубика и 3 кегли). Дети распределяются на 2 равных команды. Первая команда Маадыра получает малые мячи, выходит на исходную линию (линия огня), расположенную на расстоянии 4м от предметов и метает мячи по кубикам и кеглям. Мы подсчитали количество выбитых предметов. Затем мячи бросали вторая команда. Команда Саши. Каждая команда должна сделать одинаковое количество бросков. После общего подсчета сбитых предметов двух команд определяется победитель - самая меткая команда.

Вывод: победила первая команда Маадыра. Они играли активно и доброжелательно относились друг к другу.

Быстрые и ловкие

Цель: развивает быстроту и ловкость, эмоциональный настрой детей, снижает агрессивность.

Оборудование: обручи, мячи, мешочки с песками.

Дети распределяются на 2 команды первая Доржу, вторая Влада они встают в колонну у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Впереди стоящие дети бегут к линии финиша (расстояние от старта до финиша 8 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец своей колонны. Второй ребенок начинает бег, как только первый пересечет линию старта.

Вывод: победила команда Доржу, они забросили, больше мячей и быстрее выполнила задание. Игра детям очень понравилась, судя по их радостному настроению, и счастливым лицам. Особенно Лене, Долане, Егору, Маадыру, Тариме.

Эстафета с обручами

Цель: формировать дружеские отношения, и сплоченность детей.

Оборудование: обручи (малый, диаметр 50 см).

Ход игры

Мы предложили, детям разделится на 3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6м лежит обруч (малый диаметр 50 см) по нашей команде «марш!» первые игроки Калина, Ира, Вика бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в них, кладут их на место, бегут к своим командам, касаются на линии старта рукой следующих игроков, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание.

Вывод: первая место получила команда Калины. Они быстрее закончили эстафету и получили наибольшее количество очков. Второе место получила команда Иры, они получили среднее количество очков, третье место досталась команде Вики. Они получили наименьшее количество очков, но играли очень сплоченно и дружно.

2.3 Контрольный этап исследования

Для того чтобы проверить эффективность проведенных занятий и игр, и еще раз провели тест на определение тревожности у детей старшего дошкольного возраста «Выбери нужное лицо» (психолог Р. Теммл; М. Дорк; В.Амен).

Протокол обследования №1

Имя: Б.Лена

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем		+

3.Объект агрессии	+	
4.Одевание		+
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	+	
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование		+
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями		+
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	10	4

Вывод: у нее понизилась уровень тревожности. Она стала спать в одиночестве и стала, есть одна за столом.

Протокол обследования №2

Имя: Д.Маадыр

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	

3.Объект агрессии	+	
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	+	
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	14	0

Не обнаружено.

Протокол обследования №3

Имя: Д. Дозураш

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии	+	
4.Одевание	+	

5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве		+
Количество выбранных лиц	12	2

Вывод: он перешел на низкий уровень тревожности.

Протокол обследования №4

Имя: И. Ай-Суу

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии		+
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	

6.Укладывание спать в одиночестве	+	
7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование	+	
10.Агрессивность		+
11.Собирание игрушек		
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	11	2

Вывод: она перешла на низкий уровень тревожности.

Протокол обследования №5

Имя: И.Саша

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии	+	
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+

7.Умывание	+	
8.Выговор	+	
9.Игнорирование		+
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция	+	
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	12	2

Вывод: он перешел на низкий уровень тревожности.

Протокол обследования №7

Имя: К.Рома

Возраст: 6 лет

Дата: 26 сентября 2017 г

Рисунок	Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми	+	
2.Ребенок и мать с младенцем	+	
3.Объект агрессии	+	
4.Одевание	+	
5.Игра со старшими детьми	+	
6.Укладывание спать в одиночестве		+
7.Умывание		+
8.Выговор	+	

9.Игнорирование		+
10.Агрессивность	+	
11.Собирание игрушек	+	
12.Изоляция		+
13. Ребенок с родителями	+	
14.Еда в одиночестве	+	
Количество выбранных лиц	10	4

Вывод: перешел на средний уровень тревожности.

Результаты обследования остальных детей см. в приложении .

Результаты контрольного эксперимента оформлены и отображены на следующей таблице.

Анализ полученных результатов на основании данных протокола вычисляется при помощи формулы, где определяется индекс тревожности ребенка (ИТ):

$$\text{ИТ} = (\text{количество эмоционально-негативных выборов} / 14 \text{ рисунков}) \times 100\%$$

По индексу тревожности условно разделяют на 3 группы:

1. Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%)
2. Средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%)
3. Низкий уровень тревожности (ИТ от 0% до 20%).

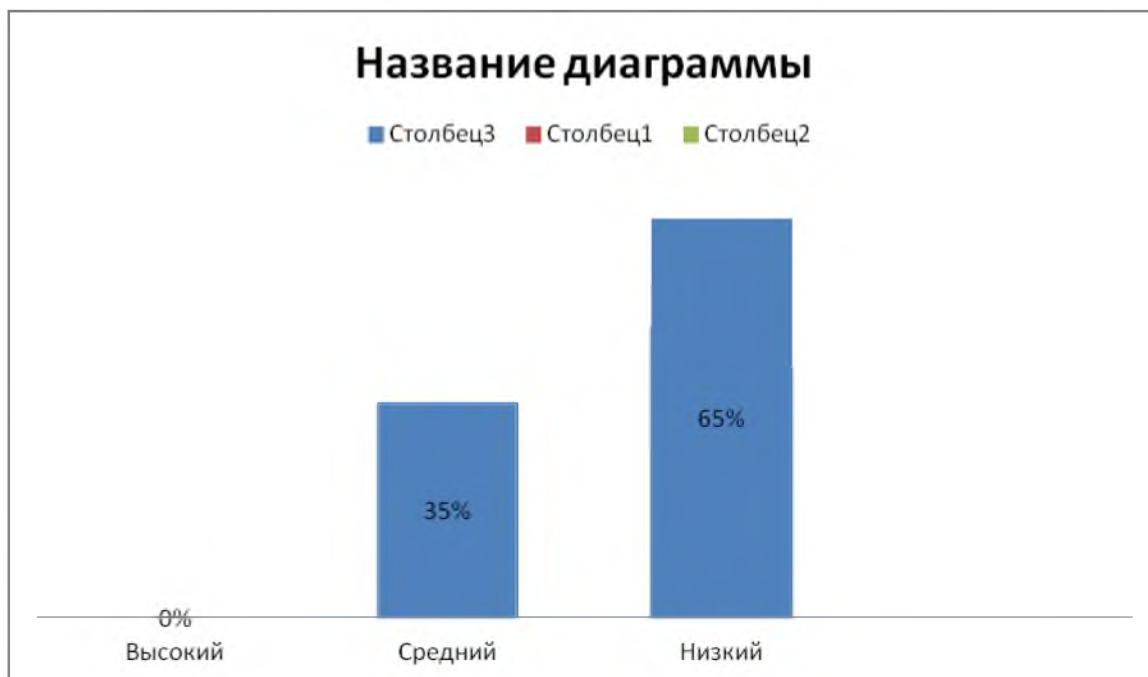
Таблица 3. Результаты теста на определение уровня тревожности детей старшей дошкольной группы ЦРР д,с №33 г.Кызыл после формирующего этапа исследования

№	Ф. И ребенка	Количество выборов грустного лица	Индекс тревожности
1.	Б. Лена	4	28
2.	Д.Маадыр	0	0
3.	Д.Дозураш	2	14
4.	И.Ай-Суу	2	14
5.	И.Саша	2	14
6.	К.Долаан	2	14
7.	К.Рома	4	28
8.	М.Даша	1	7
9.	М.Тарима	1	7
10.	М.Вика	2	14
11.	О.Доржу	2	14
12.	О.Ай-Булат	4	14
13.	П.Влад	5	35
14.	Г.Ира	2	14
15.	Ч.Саша	5	35
16.	К.Алина	3	21
17.	К.Вика	3	21
18.	Е.Егорь	2	21
19.	С.Деннам	0	0
20.	С.Настя	0	0

Таблица 4. Уровни тревожности детей старшего дошкольного возраста

Уровень тревожности	Количество детей	Индекс тревожности, %
Высокий	0	0%
Средний	7	35%
Низкий	13	65%

Уровень тревожности детей в процентах:



После проведения игр и занятий в группе детей высоким уровнем тревожности не стало. Средний уровень тревожности составляет 35 %, т.е. увеличился на 10 %. А низкий уровень тревожности составляет 65% т. е. этот уровень увеличился на 20%. Этот низкий уровень свидетельствует об эффективности данных проведенных работ для снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

С целью сравнения результатов контрольного эксперимента можно построить секторную диаграмму:

Заключение

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что к исследовательской проблеме тревожности уделяли внимание такие ученые как А.М. Прихожан, Е.А. Савина, В.Н. Астапов, Н.И. Наенко. И анализ психологической и педагогической литературы показывает, что в настоящее время данная проблема является один из актуальных. Положительное решение данной проблеме влияет на жизнь и деятельность людей.

В нашей выпускной квалификационной работе мы уделяли внимание к изучению проявления тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Было проведено первичное выявление уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Было обследовано 20 детей. В констатирующем этапе исследования высокий уровень тревожности составляет 30%, средний уровень тревожности составляет 25%, а низкий уровень тревожности 45%.

Для коррекции тревожности детей нами были проведены развивающие игры и занятия. Во время коррекционно - развивающих игр у детей были веселые лица, дети также поддерживали друг друга. На занятиях все дети принимали активное участие. Все старались ответить правильно на заданные вопросы. После проведения коррекционно-развивающей работы детям дошкольного возраста было проведено контрольное исследование.

В контрольном этапе исследования детей с высоким уровнем тревожности не обнаружили. Средний уровень тревожности 35%, а низкий уровень 65%.

Таким образом, коррекционно-развивающие игры способствуют снятию эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста, и помогает справиться с тревожностью.

На основе нашего исследования, мы предлагаем работникам ДОУ выявлять причины тревожности детей дошкольного возраста и провести с ними коррекционную работу.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. – М., 1972.
2. Амонашвили Ш. А. Как живете дети?- М., 1986.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания.-М.,1972
4. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал, 1992 №5.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И.Фельдштейна. - М., 1995.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
7. Давыдов В.В. Психологическая наука в школе // Вопросы психологии. 1982 №6.
8. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. / Под ред. И.В. Дубровиной, - М., 1987.
9. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1997.
10. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». - СПб., 2000.
- 11.Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М., 1988.
12. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.,2003.
- 13.Кочубей Б. Детские тревоги; что, откуда, почему? // Семья и школа. - М.,1988.
- 14.Куликова Т.А.Семейная педагогика и домашнее воспитание. - М.,1999.
- 15.Левитов Н.Д. психическое состояние беспокойства, тревоги. // Вопросы психологии, 1969., №1.
- 16.Л. Постоева, Г.Лукина // Дошкольное воспитание, 2006 №5.
- 17.Люблинская А. А. Детская психология. - М., 1972.
18. Наенко Н.И. Психологическая напряженность.- М., 1976.

19. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений в 2-х кн. Кн. 2. Психология образования. – М., 1994.
20. Овчарова Р.Ф. Справочная книга школьного психолога.- М.,1996.
21. Овчарова Р.Ф. Семейная академия: вопросы и ответы.- М., 1996
22. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы.- М., 2000.
23. Павлов И.П. Помощь родителям в воспитании детей. пер.с английского/ под.ред. Пилиповского В.Я. – М., 1992
24. Прихожан.А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. –М.,2000.
25. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы работы школьного психолога- М., 1990.
26. Психологический словарь / под.ред. В.В.Давыдова.-М.,1983.
27. Рогов Е.И. настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.
28. Сатир В. Как устроить себя и свою семью.- М., 1992.
29. Семейная психотерапия./ Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., Александрова Н.В.- СПб., 2000.
30. Степанов С.С. психологический словарь для родителей. – М., 1996.
31. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М., 1975
32. Фрейд З. психология бессознательного // Сб. произведений / Сост. М.Г.Ярошевский. – М., 1989.
33. Хана Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера.- М., 1976.
34. Хорни К. собрание сочинений.- М., 1997.
35. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.,

