*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение*

*города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит»*

Программа

по психокоррекции тревожности

и страхов у детей

дошкольного возраста

*(от 4 до 7 лет)*

**«Счастливый ребенок»**

Разработал: педагог-психолог

Полякова Тамара Евгеньевна

*г. Нижневартовск*

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………..1. Цели и задачи программы…………………………………………
2. Концептуальная основа…………………………………………...
3. Принципы проведения занятий…………………………………..
4. План мероприятий по реализации программы…………………..
5. Условия реализации программы………………………………….
6. Содержание программы…………………………………………...

7. Работа с педагогами………………………………………………8. Работа с родителями………………………………………………1. Диагностическая работа…………………………………………..
2. Управление и контроль над реализацией программы…………..
3. Сведения о практической апробации программы на базе ДОУ..

Литература………………………………………………………………..Приложение………………………………………………………………. | 5891415161922242729303233 |

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Программа по психокоррекции тревожности и страхов у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) «Счастливый ребенок» |
| Основание для разработки Программы | * [«Конвенция о правах ребенка» одобрена](http://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/articles6/programma_po_pitaniyu1/%23_Toc345493148) [Генеральной ассамблей ООН от 20.11.1989 г.](http://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/articles6/programma_po_pitaniyu1/%23_Toc345493148)
* [Закон РФ «Об основных гарантиях прав](http://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/articles6/programma_po_pitaniyu1/%23_Toc345493148) [ребенка» от 24.07.1998г. №124-ФЗ](http://lends8-kapelka.edumsko.ru/conditions/food/articles6/programma_po_pitaniyu1/%23_Toc345493148) (с изменениями на 28 апреля 2023 года)
* Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями на 8 ноября 2022 года).
 |
| Разработчики Программы | Полякова Тамара Евгеньевна, педагог-психолог высшей квалификационной категории; |
| Основные исполнители Программы | Администрация, педагогический коллектив, родители. |
| Цель Программы | Психокоррекция тревожности и страхов у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет). |
| Основные задачи Программы | 1. Повысить детскую самооценку;
2. Обучить снятию мышечного напряжения и спокойному дыханию;
3. Познакомить с разнообразием эмоциональных проявлений, и умением управлять собой в конкретных ситуациях.
4. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
5. Формировать навыки общения и эмпатии.
6. Помощь педагогам и родителям в выявлении и коррекции признаков тревожности у ребенка.
7. Разработать дидактическое сопровождениепо взаимодействию с родителями тревожных детей.
 |
| Основные направления Программы | 1. Консультативная и психообразовательная работа с родителями и педагогами для повышения осведомленности о тревожности и страхах у детей и методах их преодоления.
2. Проведение групповых и индивидуальных занятий по психокоррекции тревожности и страхов у детей среднего и старшего дошкольного возраста.
3. Использование методов релаксации, медитации и дыхательных упражнений для снятия тревожности и мышечного напряжения.
4. Повышение детской самооценки.
5. Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями у дошкольников.
6. Использование методов сказкотерапии для психоуоррекции тревожности и страхов у дошкольников.
 |
| Этапы реализации Программы | февраль 2022 год - сентябрь 2022 год – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы, психодиагностического комплекса.сентябрь-декабрь 2022 года – выявление тревожных детей, психодиагностика тревожности и страхов .январь 2023 года – апрель 2023 года – реализация основных мероприятий направлений программы.май 2023 года – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период. |
| Источники финансирования | Средства бюджета. |
| Ожидаемые результаты реализации, индикаторы успешности Программы | 1. Снижение уровня тревожности детей в период дошкольного образования:
	* в межличностных отношениях со сверстниками и взрослыми;
	* повышение уровня самостоятельности и активности в новых видах деятельности.
2. Снижение количества страхов.
3. Повышение уверенности в себе.
4. Повышение компетентности педагогов и родителей в общении с тревожными детьми, имеющими различные страхи и тревожность.
 |

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире и окружающей действительности на современного ребенка обрушивается такое количество неблагоприятных факторов, которые способны не только тормозить развитие потенциальных возможностей личности ребенка, но и повернуть процесс развития детей в обратную сторону.

На сегодняшний день среди воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит» увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременной её коррекции является весьма актуальной для педагогов и родителей ДОУ.

Согласно точке зрения П. Фресс, только сильные переживания могут быть названы эмоциями — это страх, гнев, горе, тревога, иногда радость, особенно чрезмерная радость. Их отличительной чертой является дезорганизующее влияние на текущую деятельность. Например, страх может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются заторможенность, скованность, бессвязная речь и даже безудержный крик. Помимо общего термина "страх", для различных близких по природе негативных эмоциональных состояний используются термины "тревога", "испуг", "паника", "фобии" и т.д. Например, кратковременный и сильный страх, вызванный внезапным сильным раздражителем, называют "испугом", а длительный, слабо выраженный, диффузный страх - "тревогой". Как показывают исследования, посвященные изучению феноменологии тревоги у детей, проведенные в 1985 г. Бламбергом и Изардом, ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх, а также и другие эмоции, например, печаль, стыд и вина.

Необходимо различать между собой состояние тревоги и тревожность. Если ребенок испытывает тревогу, то это означает, что он беспокоится и волнуется в данный момент. А тревожность - это постоянное состояние напряжения и беспокойства. У каждого человека есть присущий ему уровень базовой тревожности, который обусловлен биологически. Тревожность – это склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Именно беспредметность является основным отличием тревожности от страха. Наиболее распространенной на сегодняшний день является точка зрения, согласно которой страх рассматривается как реакция на конкретную, адекватную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной, безобъектной, часто преувеличенной угрозы преимущественно воображаемого характера.

Тем не менее, существуют исследования, подтверждающие взаимосвязь выраженности страхов и уровня тревожности ребенка дошкольного возраста. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – непременный спутник тревожности и могут развиться невротические черты.

Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть "свои" страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.
Необходимо определять патологический страх, требующей коррекции, от нормального, возрастного, с тем, чтобы не нарушить развития ребенка.
Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной программы - предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющихся нарушений, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного дошкольного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, педагога-психолога - создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.

Программа «Счастливый ребенок» направлена на коррекцию тревожности и страхов у дошкольников, возникающих в процессе взросления, а также принятия на себя новых социальных ролей в условиях адаптации к образовательному учреждению.

На сегодняшний день существует большое количество теоретической и методической литературы, касающейся помощи тревожному и имеющему различные страхи ребенку, однако возникает трудность выбора наиболее эффективных методов и приемов в решении данной проблемы. В связи с этим в программе предпринята попытка обобщить и структурировать различные подходы, касающиеся эмоционального благополучия ребенка.

Новизна данной программы заключается в интеграции и систематизации психологического материала, разработки дидактических пособий, а также развивающих и интерактивных игр (Приложение 1), что предполагает объединение различных направлений деятельности педагога - психолога ДОУ.

Занятия комплексные и проходят в условиях сенсорной комнаты, в которой специальным образом организована окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

# 1. Цели и задачи программы

# Цель программы: психокоррекция тревожности и страхов у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет).

# Задачи:

* Повысить детскую самооценку.
* Обучить снятию мышечного напряжения и спокойному дыханию.
* Познакомить с разнообразием эмоциональных проявлений, и умением управлять собой в конкретных ситуациях.
* Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
* Формировать навыки общения и эмпатии.
* Помощь педагогам и родителям в выявлении и коррекции признаков тревожности у ребенка.
* Разработать дидактическое сопровождение по взаимодействию с родителями тревожных детей.

# Ожидаемые результаты:

* Снижение уровня тревожности детей в период дошкольного образования:

- в межличностных отношениях со сверстниками и взрослыми;

- повышение уровня самостоятельности и активности в новых видах деятельности.

* Снижение количества страхов.
* Повышение уверенности в себе.
* Повышение компетентности педагогов и родителей в общении с тревожными детьми, имеющими различные страхи и тревожность.

**Участники:** дети с признаками тревожности и наличием страхов, педагоги, родители, педагог- психолог.

# 2. Концептуальная основа

В современной психологии указывается на то, что среди психических состояний, являющихся предметом научных исследований, большое внимание уделяется термину «anxiety», иногда «anxiousness», что в переводе на русский язык означает «беспокойство», «тревога». Отмечается, что сам термин произошел от латинского термина «angusto», что означает «узость», «сужение». В состоянии тревоги напряжение, возбуждение является заблокированным, что находит свое выражение, прежде всего в качестве дыхания человека. Дыхание становится поверхностным и частым. Помимо этого, выделяются и такие симптомы при тревожности, как беспокойство и учащение пульса. Для последующего анализа необходимо четко установить различия между тревогой, тревожностью и страхом.

Методологической основой программы являются теоретические положения, выдвинутые в работах российских ученых: Р.С. Немова, В.В. Давыдова, А.М. Прихожан, и зарубежных: 3. Фрейда, К.Е. Изард. Они говорят о том, что «тревожность — это индивидуальная психологическая особенность человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Итак, между понятиями «тревожность» и «страх» существует значительная и неразрывная связь. И тот факт, что разделение значения и смысла этих терминов произошло только в начале XIX века, подтверждает это. Датский философ Сёрен Кьеркегор разграничил реакцию на конкретный страх, имеющий определенный объект, и неопределенный, безотчетный страх-тоску. До того времени понятие «страх» объединяло в себе характеристики как непосредственно страха, так и различных проявлений тревожности. Также, существует мнение, согласно которому страх больше воспринимается как угроза физическая, способная нанести урон нашему организму и жизни в целом, а тревожность – как психологическая угроза, при которой могут пострадать личностные особенности человека.

Страх – отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Тем не менее, страх нельзя отождествлять с тревогой. Страх — это совершенно определенная, специфичная эмоция, заслуживающая выделения в отдельную категорию. Кэррол Изард включил страх в свою классификацию базовых эмоций, которая основана на врожденных, генетических или физиологических компонентах. Эта отрицательная эмоция сигнализирует об опасности, которая может исходить от множества причин, как внутренних, так и внешних.

Проблеме страха уделяется особое внимание в работах зарубежных психологов и психотерапевтов: С. Холл – биогенетический закон и онтогенез страха; 3. Фрейд рассматривал страх как аффект в субъективной ситуации неудовольствия; работы Г.С. Салливена – различная природа переживания страха и тревоги, страх от ощущения угрозы физико-химическим потребностям для поддержания жизни, тревога – из интерперсональных отношений. В отечественной психологии серьёзная проработка проблемы детских страхов берет начало в трудах В.И. Гарбузова, В. Дорки, Н.В. Имедадзе, Р. Кисловской, В.С. Мерлина, А.М. Прихожан, Е.А. Савиной, М.И. Чистяковой, Н.Е. Шаниной и др. Так, В.И. Гарбузов разрабатывал концепцию неврозов у детей через анализ специфики детских страхов и отмечал, что за всеми страхами ребенка стоит неосознаваемый или осознаваемый страх смерти. А.И. Захаров рассматривал страх в детском возрасте как основную движущую силу невротического развития личности. Дошкольному возрасту, по его мнению, соответствуют инстинктивные страхи (триада «темнота – одиночество – замкнутое пространство»), А.И. Захаров выделил и причины возникновения и развития дневных и ночных страхов у детей. В.В. Лебединский исследовал основные возрастные страхи дошкольника, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Л.Я. Гозман и Ю.Е. Алешина определили причины появления детских страхов. Проблеме исследования детской тревожности посвящены работы Ю.М. Антоняна, В.М. Астапова, В.К. Вилюнаса, Н.В. Вязовца, Ж.М. Глозмана, В.Р. Кисловской, Н.Д. Левитова, Л.В. Марищук, О.Г. Мельниченко, Ч.Д. Спилбергера и др. До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Большинство ученых считает, что в дошкольном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Психологи классифицируют тревожность на два основных вида. Первый из них - ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность. Другой вид, так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, которая проявляется в постоянном состоянии беспокойства и напряженности в различных ситуациях жизни, даже если они не вызывают объективных оснований для тревоги.

На данный момент существует исследование, которое доказывает взаимосвязь выраженности страхов и уровня тревожности ребенка дошкольного возраста. Сравнительный анализ полученных результатов позволяет сделать выводы о том, что у детей с высоким уровнем тревожности наблюдается большее количество страхов, чем у детей с низким и средним уровнем тревожности. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – непременный спутник тревожности, и могут развиться невротические черты.

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

В дошкольном возрасте подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Все страхи можно разбить на три группы: природные, социальные и внутренние. Первая группа – страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человека; вторая – боязни и опасения за изменение своего социального статуса и окружения; третья группа страхов, в отличие от первых двух, рождена лишь сознанием человека и не имеет под собой реальной основы.

*Таблица 1.*

**Основные возрастные страхи дошкольников (В.В. Лебединский)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Основные возрастные страхи** **дошкольника по В.В. Лебединскому** |
| 2 – 2,5года | Разлука с родителями, отвержение с их стороны; природные стихии (гром, молния, град и др.) |
| 2 – 3года | Большие, непонятные, угрожающие объекты; исчезновение или передвижение внешних объектов |
| 3 – 5лет | Смерть близких родственников (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение бандитов |
| 6 – 7лет | Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.); страх потеряться самому; физического насилия; страх одиночества;школьный страх (не соответствовать образу «хорошего» ребенка) |

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Но если страх ребенка не проходит через 3-4 недели – это уже повод обратиться к специалисту.

Также повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У детей формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь, это порождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки. При исследовании связи самооценки и уровня тревожности, Э. Гилязовой было выявлено, что тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем, у них возникает ожидание неуспеха, критики со стороны окружающих, эмоциональное переживание неблагополучия. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Очевидно, что дети, имеющие такую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости. Таким образом, тревожные дети – это обычно не очень 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 внимания 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. С самооценкой тесно связан уровень притязаний. Н.Имедадзе специально рассмотрел соотношение уровня тревожности и уровня притязаний у детей дошкольного возраста. В ходе данного исследования была установлена значительная корреляционная взаимосвязь между показателями тревожности и уровня притязаний. У детей с низким уровнем тревожности уровень притязаний, как правило, был близок к реальному выполнению заданий. У детей с высоким уровнем тревожности уровень притязаний был выше реальных возможностей, причем даже ряд последовательных неудач не снижали его. Результаты показали, что дети с низким уровнем тревожности почти всегда адекватно реагировали на успех и неудачу в своей деятельности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Информацию педагогу-психологу о степени эмоционального благополучия ребенка дает его эмоциональный фон. Отрицательный фон характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Он почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное, часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как враждебный. В таких случаях возникают проблемы в процессе становления характера: формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира.

У тревожных детей часто возникают физические проблемы, такие как боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное дыхание и т.д. В моменты тревоги они могут ощущать сухость во рту, ком в горле и слабость. На данный момент нет единой точки зрения относительно причин возникновения тревожности, однако многие ученые считают, что нарушение отношений между родителями и детьми в дошкольном возрасте могут быть одной из основных причин. Например, возникновению тревожности способствуют родители, осуществляющие 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 собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и образовательным учреждением
2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными)
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Таким образом, у дошкольников тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения и отражает неудовлетворенность именно этой потребности, которую можно рассматривать в этом возрасте как ведущую. В эти периоды тревожность еще не является собственно личностным образованием, она представляет собой функцию неблагоприятных отношений с близкими взрослыми.

# Принципы проведения занятий

Работа с тревожными детьми более сложная, чем с другими категориями «проблемных» детей, поскольку они склонны скрывать свои проблемы и ищут поддержки и одобрения у взрослых во всем, что делают. Специфика работы с тревожными детьми такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного их развития.

Работая в идеологии «команды», педагог-психолог выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей деятельности.

Занятия с детьми по коррекции тревожности и страхов у дошкольников организует на основе следующих принципов:

* *учета возрастных и индивидуальных особенностей* (на основании диагностических данных об особенностях развития ребенка);
* *комплексности* (занятие объединено общим сюжетом, включающим в себя использование сложных многофункциональных упражнений, позволяющих решать несколько задач);
* *ведущей деятельности* (игры, игровые упражнения и творческие игровые задания. Все они условно делятся на дидактические, развивающие, воспитывающие, социализирующие, двигательные и релаксационные);
* *доступности* (изучаемый материал направлен на зону ближайшего развития, от известного к неизвестному, от легкого к трудному);
* *наглядности обучения* (привлечение различных органов чувств к восприятию, использование наглядного материала, стимулирующего мыслительную деятельность детей);
* *системности подачи материала* (логичность, взаимосвязь всех его частей, целостность);
* *проблемности* (создание проблемных ситуаций, активной познавательной детской деятельности, состоящей в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными фактами явление, закон);
* *прочности*;
* *доброжелательности.* Оно учит видеть в высказывании, рисунке или поделке крупицу оригинального, ребенок постоянно чувствует удовлетворение от сделанного и может высказывать свои мысли вслух, не боясь, что его осмеют или подвергнут критике).
* *музыкальности* (музыкальные игры и упражнения, музыкальное сопровождение детской деятельности, релаксации);

# План мероприятий по реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участ ники** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| **психолог** | **1** | Изучение и подбор литературы по проблеме тревожности и страхов у дошкольников | в течениегода |
| **2** | Подготовка и составление диагностического инструментария на определение уровня тревожности и страхов у детей | сентябрь |
| **3** | Разработка рекомендации для педагогов и родителейтревожных детей | сентябрь -декабрь |
| **4** | Разработка дидактического сопровождения занятий по психокоррекции тревожности и страхов, а также по взаимодействию с родителями тревожных детей | в течениегода |
| **воспитанники** | **1** | Наблюдение за поведением детей в процессе обучения | наблюдение в течение года |
| **2** | Психодиагностика детей с признаками тревожности | сентябрь-октябрь |
| **3** | Психокоррекционная работа с детьми с признакамитревожности и наличием страхов | февраль -апрель |
| **4** | Первичное обследование и повторная психодиагностика детей по результатам психокоррекционных мероприятий | октябрь,май |
| **родители** | **1** | Анкетирование родителей | октябрь,май |
| **2** | Распространение памяток для родителей срекомендациями | в течениегода |
| **3** | Беседы-консультации по поводу детской тревожности:«Влияние стиля общения взрослого, завышенныхтребований к ребенку и постоянные сравнения его с другими детьми на формирование детской тревожности» | в течение года по запросу |
| **4** | Привлечение к совместной с ребенком деятельности при проведении утренников, соревнований, конкурсов,выставок и т.п. | в течение года |
| **5** | Привлечение к повышению детской самооценки через использование пособия с развивающими заданиями Узоровой и Нефедоровой «350 упражнений дляподготовки ребенка к школе» | в течение года |
| **6** | Включение в деятельность детско-родительского клуба«Школа любящих родителей» | в течениегода |
| **воспитатели** | **1** | Повышение психологической компетентности по работе с тревожным ребенком через организацию семинаров, консультаций, «круглых столов», педагогических мастерских | в течение года |

1. **Условия реализации программы**

Программа работы с тревожными детьми включает 10 занятий по 20- 30 минут и проводится в четырех направлениях:

1. Повышение детской самооценки - включает в себя игры, основная цель которых состоит в снятии напряжения, повышении активности, самооценки. Взрослому важно обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.
2. Психокоррекция тревожности и страхов с использованием психокоррекционных сказок и элементов сказкотерапии, включая анализ представленной сказки и закреплением пройденного материала, с помощью специально разработанных дидактических и интерактивных игр. Психокоррекционные сказки - мягкое влияние на поведение ребенка (замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, объяснение смысла происходящего).
3. Обучение снятию мышечного напряжения и спокойному дыханию - использование игр на телесный контакт, упражнений на релаксацию, техники глубокого дыхания, расслабление мышц, занятий йогой, массажа и просто растирания тела - помогают ребенку определять собственные чувства, переживания и развивать эмоциональное самовыражение.
4. Знакомство с разнообразием эмоциональных проявлений, и умением управлять собой в конкретных ситуациях нужно в повседневной работе с ним. Данное направление включает в себя игры на снижение нарушений в эмоциональной сфере в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми. Важно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы, побуждать к высказыванию вслух о том, чего он боится. Необходимо установить с ребенком контакт глаз: либо взрослый наклоняется к нему, либо приподнять ребенка до уровня глаз взрослого. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Предложенные направления помогают снижению уровня нарушений в эмоциональной сфере дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения, тревожности и страхов.

**Форма проведения занятий –** групповая и/или индивидуальная

При планировании занятий и формировании групп необходимо учитывать возрастные особенности участников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Количество детей в группе** | **Время занятия** |
| 4-5 лет | индивидуально, совместно с родителями | 20 минут |
| 5-6 лет | 7-8 человек | 25 минут |
| 6-7 лет | 8-10 человек | 30 минут |

Последовательность предъявления упражнений, заданий и количество часов варьируются в зависимости от динамики усвоения программного материала и результатов наблюдений за детскими поведенческими реакциями педагогом-психологом. Занятия проводятся один раз в неделю, в помещении сенсорной комнаты и закрепляются в течении недели совместно с родителями.

# Индивидуальная работа

Индивидуальная работа включает начальную и контрольную диагностику, результаты которой используются для индивидуального подхода к ребенку на занятиях, составления коррекционной программы и консультирования родителей и педагогов.

# Структура занятий:

- *Психологический настрой на занятие и ритуал прощания* являются важным моментом работы с группой, который помогает объединить детей, создать атмосферу доверия и принятия в группе, что является существенным для эффективной работы.

*- Разминка* - упражнения и игры, которые помогают привлечь внимание детей и подготовить их эмоционально и физически к работе в группе. Разминка также способствует повышению активности детей и созданию благоприятной атмосферы для успешной групповой деятельности. Разминка включает в себя игры и упражнения, направленные на сохранение здоровья и зрения, и может проводиться не только в начале занятия (в кругу), но и между упражнениями для изменения эмоционального состояния детей.

*- Основной блок* состоит из психотехнических упражнений и приемов, которые помогают решать задачи развивающего или психокоррекционного комплекса.

*- Психологическая разгрузка* с использованием оборудования сенсорной комнаты. В ней используются различные элементы, которые создают ощущение комфорта и безопасности, способствуя быстрому установлению теплого контакта между специалистом и детьми. С помощью спокойной цветовой гаммы обстановки, мягкого света, приятных ароматов и тихой нежной музыки создается ощущение покоя и умиротворенности. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии.

* *Рефлексия занятия*. После занятий проводится анализ с целью оценки их эффективности. Дети выражают свои эмоции и впечатления, а также обсуждают смысл и значимость того, что они делали. Педагог-психолог использует различные методы, такие как цветопись настроения или выбор пиктограммы, чтобы визуализировать эмоциональную обратную связь. Это помогает детям лучше понять, зачем они занимались тем, что делали, и как это помогает им в их жизни.

 *Занятия с использованием психокоррекционных сказок строятся в соответствии с рекомендациями специалистов в этой области и включает в себя семь этапов.*

**Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия**

**(Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева):**

***-Ритуал “входа” в сказку.*** В первую очередь необходимо создать настрой на совместную работу, «войти» в сказку. Это может быть коллективное упражнение. Например, взявшись за руки, в кругу все смотрят на свечу; хлопают в ладоши и проговаривают слова для входа в сказку (например, в ладоши хлопнем раз, два, три, в сказочную страну отправляемся мы!) или совершается иное «сплачивающее» действие.

***- Повторение.*** На этом этапе необходимо вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились. Психолог задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз; что они помнят; использовали ли они новый опыт в течении тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и пр.

***- Расширение.* Самый важный этап, непосредственно психокоррекционный. Задача психолога -** расширить представления ребенка о чем-либо. Психолог рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из сказки и пр.

***- Закрепление.*** Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка. Психолог проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения и пр.

***-Интеграция.***Задача психолога на этом этапе -связать новый опыт с реальной жизнью.Психолог обсуждает и анализирует вместе с детьми в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.

***- Резюмирование.***На этом этапе психологу нужно обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.Психолог подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

***-Ритуал “выхода» из сказки*** позволяет закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.Используетсяповторение ритуала «входа» в занятие с дополнением.

*Оснащение:*

* + аудио-видеотека, фонотека и фильмотека;
	+ информационно-коммуникативные технологии;
	+ предметные игрушки; настольно-печатные игры, дидактические развивающие пособия;
	+ различного рода стимуляторы, воздействующие на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы (сенсорная комната);
	+ доска; строительный материал; ковровое покрытие; пластилин; цветные мелки, карандаши, фломастеры.

**6. Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения на снятие мышечного напряжения** | **Упражнения на повышение самооценки** | **Упражнения на умение управлять собой в****волнующих ситуациях** |
| **Комплекс 1.** | 1. «Муха»

Цель: снять напряжение с лицевой мускулатуры1. «Рубка дров»

Цель: сглаживание импульсивности и агрессии | 1. «Угадай о ком говорим?»

Цель: развитие уверенности в себе1. «Найди пару»

Цель: научить передавать информацию с помощью мимики | 1. «Три предмета»

Цель: развивать воображение, творческое мышление, воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи1. «Круги внимание» Цель: развитие внимания, памяти
 |
| **Комплекс 2.** | 1. «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения ирасслабления1. «Сосулька»

Цель: умение расслаблять и напрягать мышцы тела | 1. «Ветер дует на того» Цель: научить выделять индивидуальные особенности сверстников
2. «Я самый…»

Цель: повышение самооценки ребенка | 1. «Необычный обед» Цель: развитие у детей навыков невербального общения, а также мимических навыков
2. «Зеркало»

Цель: развитие у детей навыков невербального общения, а также мимических навыков |
| **Комплекс 3.** | «Свет в темноте». Занятие с использованием психокоррекционной сказки «Сказка про смелого Алешу».Цель: коррекция тревожности, страха темноты.1. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Волшебный цветок».2. Расширение. Чтение сказки «Сказка про смелого Алешу»3. Закрепление. Упражнение «Превращение страха».4. Интеграция. Упражнение «Помоги другу».5. Резюмирование. Упражнение «Волшебный клубочек».6. Ритуал «выхода» из сказки. |
| **Комплекс 4.** | 1. «Крылья бабочки» Цель: снятие напряжения с глаз
2. «Слон»

Цель: управление состоя нием мышечного напря жения и расслабления | 1. «Волшебный поезд» Цель: повышение самооценки ребенка
2. «Пиктограмм»

Цель: развивать чувство эмпатии, повышать уверенность в себе | 1. «Порхание бабочки» Цель: расслабление тела у ребенка
2. Цветок

расслабление тела у ребенка |
| **Комплекс 5.** | 1. Дыхательная гимнастика «Большое животное»

Цель: снятие эмоционального наряжения, уменьшение тревожности, повышение концентрации внимания2. Релаксация «На лесной полянке»Цель: расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. | 1. Беседа «Наши эмоции»

Цель: закрепить полученные на предыдущих занятиях знания, развитие эмпатии, воображения.1. «Грустная принцесса»

Цель: повышение самооценки | 1. «Море удивления».

Цель: развитие умения выражать свои эмоции и чувства и способности к рефлексивнойдеятельности.1. «Лес страхов».

Цель: развивать способность определять базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх, обида, удивление) по мимике и передавать их. |
| **Комплекс 6.** | «Волшебный лес». Занятие с использованием психокоррекционной сказки «Волшебный лес».Цель: коррекция тревожности, страха насекомых, страха высоты, страха воды и глубины, страха сказочных персонажей.1. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Волшебный цветок».2. Повторение. Обсуждение на тему «Как я страх победил».3. Расширение. Чтение сказки «Волшебный лес».4. Закрепление. Упражнение «Путешествие по сказочному лесу».5. Интеграция. Упражнение «Неоконченные предложения».6. Резюмирование. Упражнение «Волшебный клубочек». 7. Ритуал «выхода» из сказки. |
| **Комплекс 7.** | 1. «Кошечка»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения ирасслабления1. «Улитка»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения ирасслабления | 1. «За что меня любит мама»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.1. «Выключенный звук» Цель: повышение самооценки ребенка
 | 1. Цель:

«Необычная радуга» расслабление тела у ребенка1. «Отдых на море» Цель: расслабление тела у ребенка
 |
| **Комплекс 8.** | 1. Легкий массаж лица и шеиЦель: снятие мышечного напряжения2.Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»Цель: снятие эмоционального наряжения, уменьшение тревожности, повышение концентрации внимания | 1. «Я очень хороший» Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.2. «Ладошки» Цель: повышение самооценки. | 1. Этюды на выражение различных эмоций: круглые глаза, улыбка, цветок, радость |
| **Комплекс 9.** | «Превращения снежинки». Занятие с использованием психокоррекционной сказки «Превращения снежинки». Цель: коррекция тревожности, страха стихий, страха смерти.1. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Волшебный цветок».2. Повторение. Упражнение «Смелые ребята».3. Расширение. Чтение сказки «Превращения снежинки».4. Закрепление. Упражнение «Снежинка».5. Интеграция. Упражнение «Звезда».6. Резюмирование. Упражнение «Волшебный клубочек». 7. Ритуал «выхода» из сказки. |
| **Комплекс 10.** | 1. «Замри»

Цель: Смена позы посредством напряжения и расслабления мышц1. «Мытье головы» Цель: снятие напряжение с головы
 | 1.«Шапка-Невидимка» Цель: повышение самооценки посредством развития памяти 2.«Зеваки»Цель: запомнить ивыполнить три условных сигнала | 1. «Зеркальный шар»
2. «Нарисуй свое животное» Цель:

определить состояние ребенка |

# Работа с педагогами

Ни для кого не секрет, что тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

При посещении ребенком детских учреждений тревожность провоцируется особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения и непоследовательности предъявляемых требований и оценок. Непоследовательность воспитателя вызывает тревожность у ребенка, что не дает ему возможность прогнозировать собственное поведение. А.И. Захаров, В. Кобыльченко, Е. Савина и Н. Шанина отмечают, что постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, который не может решить, как ему следует поступать в том или ином случае. Если при этом ребенок чрезвычайно зависим от состояния матери и к нему не найден индивидуальный подход в дошкольном учреждении, то возникший стойкий аффект на разлуку с матерью может приводить к началу невроза.

Позитивный процесс изменения ребенка происходит, когда взрослый эмоционально сопереживает ребенку, принимает его установки и выражает искреннюю веру в его возможности, стремится подвести ребенка к переживанию собственной индивидуальности, ее неповторимости, уникальности; создает атмосферу взаимопонимания, опирается на внутреннюю активность ребенка, учитывает его интересы, стремление к познанию нового.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим.

Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их. Важно стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.

На занятиях необходимо избегать прямых оценок личности и характера ребенка. Взрослый должен побуждать детей к сотрудничеству в проблемных ситуациях. При этом важно избегать советов, готовых рецептов и рекомендаций, предъявления к ребенку завышенных требований.

Внутренняя позиция взрослого по отношению к ребенку:

* нельзя пытаться сделать все самому за ребенка, нужно искренне верить в его возможности;
* нужно быть готовым принять чувства ребенка, не оценивать и не осуждать их.
* чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию;
* демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем ему примером.

Для создания благоприятного психологического климата на занятиях необходимо:

* находиться на расстоянии 40 – 70 см от детей в позиции лицом к лицу, на уровне глаз детей, взгляд взрослого должен быть заинтересованным;
* улыбаться ребенку, использовать ласковые, мягкие интонации, говорить не очень громко и не слишком быстро;
* желательно использовать коммуникативные техники: технику эмпатического (активного) слушания, технику телесного ориентирования, технику использования «Я-высказываний».

# Работа с родителями

Родители - это «профессия» педагогическая, но, в большинстве случаев, они не обладают достаточными знаниями в области психологии и педагогики. Приходится иметь дело со взрослыми, находящимися на различных уровнях собственной тревожности. Поэтому важно понимать, насколько готовы родители к общению, какие у них ожидания и настроения, и готовы ли они вообще к сотрудничеству.

# Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. В ряде работ главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями.

# Семейное воспитание сочетается с симбиотическими, 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 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.

# А.Захаров отмечает, что если отец не принимает активное участие в воспитании ребенка, то ребенок в большей степени привязывается к матери, и в том случае, если мать личностно тревожна, он легче перенимает ее беспокойство. Выражено это и тогда, когда ребенок боится отца из-за его грубого, вспыльчивого характера.

# Например, существует зависимость 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 опасений и тревог.

# Таким образом, детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей симбиотические отношения с ребенком. При этом мать, ощущая себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей, тем самым «привязывая» к себе ребенка, предохраняя от несуществующих, но воображаемых, соответственно ее тревожности, опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

# Кроме того, тревожный характер привязанности часто провоцируется как самой матерью, чрезмерно опекающей ребенка, так и другими взрослыми, заменяющими ему сверстников и всегда ограничивающими в чем-то его активность и самостоятельность. Каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из одних предчувствий, опасений и тревог. Здесь не обязательно речь идет о чрезмерном уровне заботы, обозначаемом как гиперопека. Это может быть и средний уровень заботы, которая носит несколько формальный, излишне правильный и обезличенный характер.

# Отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви. Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

# Еще один момент, связанный с характером взаимоотношений ребенка с родителями определяется тем, что дети в возрасте 5–7 лет стараются идентифицировать себя с родителем того же, что и он, пола. Благодаря этому либо мать, либо отец оказывают особенно сильное влияние на формирование характера детей в дошкольном возрасте. Таким образом, идентификация с одним из родителей представляет собой одно из выражений процесса социализации. При воспитании в неполной семье или в семье с негармоничными взаимоотношениями, когда традиционно мужские роли исполняет мать, у ребенка может быть искаженным образ пола, что, в свою очередь, провоцирует развитие тревожности.

# Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. 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.

# Н. Имедадзе указывает на следующие причины тревожности у детей дошкольного возраста, вызванные характером внутрисемейных отношений:

# – излишний протекционизм родителей, опека;

# – условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка;

# – тревожность возникает у ребенка из-за неумения самостоятельно одеваться, есть, укладываться спать и т.п.

Все ответы на вопросы, связанные с воспитанием тревожного ребенка родители получают в рамках деятельности детско-родительского клуба «Школа любящих родителей» на базе ДОУ, стержнем которого является:

* возможность родителей получать полные, разъясняющие ответы психолога о путях и способах решения конкретной проблемы ребенка, создании условий в семье, способствующих снятию детской тревожности;
* обучение родителей отдельным психолого-педагогическим приемам, повышающим эффективность коррекционной работы;
* отработка совместно с родителями практических навыков, наработанных детьми в процессе их занятий с педагогом-психологом, при выполнении упражнений и заданий, по коррекции тревожности и укрепляющих его веру в собственные возможности.

Формы работы клуба носят как групповой, так и индивидуальный характер. Групповые встречи проходят два раза в месяц, продолжительностью 1,5 - 2 часа. Индивидуальные практические консультации проводятся с целью уточнения и определения методов и приемов коррекционного воздействия для решения проблемы конкретного ребенка, как по запросу родителей, так и по инициативе психолога.

Прежде чем начать совместные детско-родительские занятия, педагог - психолог предлагает проделать все упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения самим родителям. Это позволяет самим родителям научиться чувствовать и контролировать свое тело, определять полностью ли оно расслаблено, где остались места зажимов и как их можно «сбросить», а затем помочь своему ребенку качественно выполнить все предлагаемые упражнения.

# Диагностическая работа

Психологическая диагностика эмоциональных нарушений у детей является сложной задачей, требующей индивидуального подхода и тщательного анализа эмоциональных проявлений. Для этого психолог использует различные методики, включая наблюдение за игрой ребенка, беседы с родителями и педагогами, анкетирование по методике Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко. После, для уточнения полученных данных используется проективный тест Р.Тэммпла, В.Амена, М.Дорки «Выбери нужное лицо». Для выявления наличия и количества страхов применялась методика А.И. Захарова «Страхи в домиках».

Так же во время диагностики необходимо помнить и учитывать некоторые условия и закономерности возникновения тревожности.

Дети во время тестирования проявляют беспокойство, нервозность. У некоторых наблюдается повышенная двигательная активность: они грызут ногти, качают ногой, наматывают волосы на палец, покусывают нижнюю губу. У отдельных детей можно заметить физиологические признаки повышенной тревожности, например, учащенность дыхания, потные ладони, покраснения кожных покровов в области лица и шеи.

Такие ответы детей, как «Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Потому что его все бросили, и он один», «Потому что он плохой» свидетельствуют о наличии тревожности по причине проблем во взаимоотношениях со взрослыми. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. А это мешает его общению не только со взрослыми, но и с детьми.

Так же уровень тревожности возрастает в новом виде деятельности, там, где еще нет прочных знаний, умений и навыков. Следовательно, работу надо вести не по снятию тревожности, а по формированию знаний, умений. Тревожность при этом снизится сама как следствие овладения ребенком средствами деятельности.

Необходимо помнить, что тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

На основании наблюдения за детьми, анализа результатов первичной и итоговой диагностики мы можем дать примерное психологическое описание результатов коррекционной работы с ними.

|  |  |
| --- | --- |
| **Первичная диагностика** | **Диагностика после проведения коррекционной работы** |
| Долго не начинает отвечать, вертится, не уверен в своих силах.  | В контакт со взрослым вступает сразу, проявляет в нем заинтересованность. На вопросы отвечает быстро, уверенней. |
| Приступил к работе только после физического контакта, при поглаживании психологом по спине ребенка. | Приступил к работе самостоятельно, сразу после предъявления инструкции. |
| Ребенок медлителен, боится отвечать, боятся сказать что-то неправильно и при этом даже не пытается дать ответ,или говорит, что не знает ответа, либо просто молчит. | Дети стали более активно и уверенно отвечать на вопросы. |

# Управление и контроль над реализацией программы

Заведующий дошкольным образовательным учреждением принимает решение о реализации программы в условиях данного образовательного учреждения.

На психолого-педагогическом консилиуме внутри дошкольного учреждения принимается решение о детях, нуждающихся в индивидуальной коррекции и эффекте коррекционной работы.

Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе осуществляет контроль над формами взаимодействия педагога-психолога с участниками программы.

# Сведения о практической апробации программы на базе ДОУ

Программа по психокоррекции тревожности и страхов у дошкольников «Счастливый ребенок» прошла апробирование в МАДОУ №77 «Эрудит» в 2022-2023 году.

# В апробации программы «Счастливый ребенок» приняли участие 10 воспитанников старшего дошкольного возраста 6-7 лет, 6 мальчиков и 4 девочки, которые по итогам наблюдения отличались признаками тревожности. В ходе первичной диагностики с использованием проективного тест Р.Тэммпла, В.Амена, М.Дорки «Выбери нужное лицо» были получены следующие результаты:

# а) высокий уровень тревожности (индекс тревожности выше 50%) был выявлен более, чем у половины испытуемых – 6 человек (60%);

# б) средний уровень тревожности (индекс тревожности от 20 до 50%) – 4(40%) человека;

# в) низкий уровень тревожности (индекс тревожности от 0 до 20%) – 1 (1%) человек.

# Для выявления наличия и количества страхов использовалась методика А.И. Захарова «Страхи в домиках». Так перед проведением программы «Счастливый ребенок» у 7 человек были выявлены завышенные показатели количества страхов - 11 и более, у мальчиков и девочек, что превышает нормальные показатели количества страхов у дошкольников 6-7 лет. Трое ребят показали результаты в пределах нормы (1 мальчик и 2 девочки). В основном у ребят присутствовали такие страхи как:

* смерти;
* смерти родителей;
* животных;
* сказочных персонажей;
* глубины;
* темноты;
* страшных снов;
* огня;
* пожара;
* нападения;
* войны;
* *у девочек:* страх заболеть, наказания.

# После реализации программы и проведения итоговой диагностики было выявлено значительное снижение уровня тревожности и уменьшение количества страхов. Так, показатели уровня тревожности снизились до среднего и низкого. Средний отмечался у 4 (40%) испытуемых, низкий у 6 (60%) воспитанников (Диаграмма 1). Количество страхов снизилось, в среднем, до 9 и менее, что соответствует возрастной норме.

*Диаграмма 1*

|  |
| --- |
| **Уровень тревожности воспитанников 2023 год** |
|  |  |

Полученные результаты до и после проведения программы доказывают эффективность проводимых психокоррекционных мероприятий. После проведения занятий по программе «Счастливый ребенок» у воспитанников снизился уровень тревожности и уменьшилось количество страхов.

Необходимо помнить, что преодоление тревожности не может быть ограничено только рамками специальной психологической работы. Во всех случаях требуется введение специального блока занятий, направленных на перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, их приспособление, а в случае необходимости — некоторая коррекция и закрепление. Значительную роль в этом играют родители и педагоги. Главное проявить заботу, внимание и любовь к своему ребенку. Поддержка родителей и педагогов – это залог успеха в здоровой психике малыша, благодаря семейной атмосфере тепла и доверия он проявит все свои многочисленные таланты.

В настоящее время программа актуальна, активно реализуется, как в групповой, так и индивидуальной форме и дает высокие результаты.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005.
2. Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей», СПб. 2000.
3. Имедадзе И.В. «Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте», «Психологические исследования» 1960.
4. Изард К.Э. «Психология эмоций» – М.: Просвещение, 2003.
5. Левочкина А.С. «Особенности страхов дошкольников с разным уровнем тревожности» // Международный научный журнал «Вестник науки» № 6 (63) Т.1 – 2023 г.
6. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников» – М.: ВЛАДОС, 2001.
7. Прихожан А.М. «Причины, профилактика и преодоление тревожности» // Психологическая наука и образование. - 2016.
8. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая тревога и возрастная динамика» - М.: 2015.

***Интернет-ресурсы:***

1. Сундеева Л. А, Шейкина Е. А. «К вопросу о детской тревожности и страхе», <https://cyberleninka.ru/> - 2017 г.
2. https://www.mediasphera.ru