

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профилю подготовки «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов  
образования»

Допущено к защите  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
(подпись)

«22» ноября 2024 г.

Исполнитель:  
Шляпникова Елена Юрьевна  
студент ССО-2241z

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Братчикова Ю.В.  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ<br/>КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ<br/>ДОШКОЛЬНИКОВ</b>  |           |
| 1.1. Проблема тревожности в зарубежной и отечественной<br>психологии.....   | 10        |
| 1.2. Особенности тревожности в старшем дошкольном возрасте...   | 17        |
| 1.3. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности у<br>старших дошкольников.....  | 26        |
| <b>Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО<br/>КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ<br/>ДОШКОЛЬНИКОВ</b>   |           |
| 2.1. Организация и методы исследования проблемы коррекции<br>тревожности у старших дошкольников. Анализ результатов<br>первичной диагностики..... | 37        |
| 2.2. Реализация программы коррекции тревожности у старших<br>дошкольников средствами сказкотерапии.....   | 51        |
| 2.3. Анализ эффективности программы коррекции, направленный<br>на снижения уровня тревожности у старших дошкольников....                          | 58        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>   | <b>68</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>   | <b>70</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>  | <b>75</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Известно, что именно дошкольный возраст характеризуется как период первоначального складывания личности и психического развития ребёнка, и в случае нарушения психологической структуры может отразиться на эмоциональном, коммуникативном и познавательном развитии ребенка. В настоящее время растет число тревожных детей, характеризующихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной нестабильностью.

Одним из важных эмоциональных состояний для изучения в современном мире пользуется интересом именно тревожность, особенно у детей дошкольного возраста, потому что дети принимают близко к сердцу пережитые ситуации, соответственно, в дальнейшем испытывают страхи и часто переживают. В зарубежной и отечественной психологии проблемой тревожности занимались В. М. Астапова, А. И. Захаров, А. М. Прихожан, А. С. Спиваковская, Ч. Спилберг, К. Хорни и др. По мнению ученых-исследователей, тревожность рассматривается как процесс переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия.

Л. И. Божович, Н. Д. Левитов, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилберг выделяли две формы тревожности: тревога как свойство и как состояние [37]. Тревога как состояние является быстропроходящей эмоциональной реакцией, в то время как тревога как свойство личности определяется частыми и длительными переживаниями чувства тревоги за короткий период времени, являясь устойчивой индивидуальной характеристикой. Тревожная личность воспринимает широкий спектр ситуаций, как небезопасных, угрожающих самооценке, запуская соответствующую беспокойную реакцию. Важно отметить, что тревожность влияет на психологическую и физиологическую сферу личности.

Тревожность является одной из важных областей изучения эмоциональных состояний у дошкольников, так как дети склонны испытывать страхи и переживать по разным поводам. Причины, по

которым может возникнуть тревожность, довольно разнообразны и могут быть связаны как с эмоциональным состоянием детей, так и с особенностями развития личности ребенка. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская утверждают, что основными признаками тревожности у детей дошкольного возраста могут быть чрезмерная самокритика и стремление к совершенству; недооценка собственных возможностей и способностей; ограниченное выражение чувств; импульсивность поведения; скрытие проблемы отрицание существования проблем; скрытая агрессия и т.д. [10].

Именно в дошкольном возрасте последствия повышенной тревожности приводят к серьезным последствиям, в отличие от детей более старшего возраста. Данный феномен в дошкольном возрасте имеет серьезные последствия, так как именно в данный период тревожный ребенок может развить внутриличностный конфликт, который отразится на поведении ребенка в коллективе. Причинами возникновения тревожного состояния у старших дошкольников могут стать: длительные признаки проявления тревожности, психологический климат в семейном кругу, социальное окружение в детском саду, включая детей и воспитателя, длительное влияние внутреннего страха и другое. Однако, стоит помнить, что тревожность – черта неустойчивая, в случае своевременной коррекционной работы, можно добиться высоких положительных результатов.

Таким образом, проблема детской тревожности и ее своевременная коррекция на ранней стадии является достаточно актуальной. Решение этой проблемы в старшем дошкольном возрасте способствует устранению пробелов в развитии личности ребенка в период кризиса семи лет, трудности принятия новых социальных ролей в связи с переходом из детского сада в школу, успешность учебной деятельности, ускорит процесс адаптации к новым условиям.

Актуальность исследования определяется потребностью в глубоком психолого-педагогическом анализе содержания, структуры и динамики тревожности у детей старшего дошкольного возраста, в определении форм и методов своевременной психолого-педагогической коррекции отклонений в эмоциональном состоянии детей, так как данные нарушения влияют на психическое развитие дошкольника. Не разработанность проблемы, ее теоретическая и практическая актуальность и определили выбор направления и тематику исследования.

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Один из наиболее безопасных и результативных способов коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста — сказкотерапия (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л. Ф. Обухова, и др.). Сказки выступают способом передачи знаний и средством общения разных поколений. Сказки помогают ознакомить детей с понятиями добра и зла, помогают раскрыть социальные взаимоотношения. В своей психолого-педагогической деятельности к сказкам обращались такие зарубежные и отечественные психологи как: И. В. Вачков, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, М. И. Лисина, Э. Фромм.

Исходя из этого, в нашей работе мы рассматриваем сказкотерапию как эффективный метод снижения тревожности в дошкольном возрасте.

Необходимость изучения данной проблемы обусловлена наличием в настоящее время следующих **противоречий**:

– на социально-психологическом уровне: между потребностью общества и государства в культурной, гармонично развитой личности и недостаточностью исследований психологических причин проявления тревожности у детей дошкольного возраста;

– на научно-психологическом уровне: между необходимостью в теоретико-методологическом обосновании коррекции тревожности у дошкольников и недостаточностью данных о психологических особенностях старших дошкольников, испытывающих тревожность, в психолого-педагогических исследованиях;

– на научно-методическом уровне: между потребностью в результативной коррекции тревожности, учитывающей типологию психологических особенностей старших дошкольников, и недостаточной разработанностью ее программно-содержательного обеспечения в образовательном учреждении.

– на практическом уровне: недостаточное количество разработанных коррекционно-развивающих, психолого-педагогических программ, на основе которых становится возможным снижение тревожности дошкольников посредством сказкотерапии.

Проблема исследования заключается в недостаточной представленности в современной практике эффективных программ коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии.

**Цель:** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу коррекции тревожности у старших дошкольников с использованием методов сказкотерапии.

**Объект исследования:** тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет:** программа коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии.

**Гипотеза исследования:** программа психолого-педагогической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием метода сказкотерапии, предполагающая использование различных приемов сказкотерапии, таких как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и

инсценировку, обеспечит коррекцию тревожности, так как данные приемы помогут ребенку в проживании негативных эмоций, в снижении психоэмоционального напряжения, в отреагировании негативных эмоций.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы тревожности в зарубежной и отечественной психологии.
2. Обобщить основные особенности проявления тревожности в дошкольном возрасте.
3. Проанализировать возможности сказкотерапию как средства коррекции тревожности у старших дошкольников.
4. Разработать и апробировать содержание работы по снижению тревожности в поведении старших дошкольников с использованием метода сказкотерапии.
5. Проверить эффективность представленной коррекционной программы по снижению тревожности старших дошкольников с использованием метода сказкотерапии.

**Этапы исследования:**

Исследование проводилось в период с 2022 по 2024 гг. и включало четыре этапа:

- поисково-подготовительный: теоретический анализ научной литературы, уточнение цели, объекта, предмета, задач и гипотезы исследования, подбор диагностического инструментария (22.11.22 г. – 22.12.22 г.);
- эмпирический: изучение содержательных аспектов и уровней тревожности у старших дошкольников (январь – май 2023г.);
- организация и проведение формирующего эксперимента: разработка и апробация программы сказкотерапия как средство тревожности у старших дошкольников (ноябрь 2023 г.);

– контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка полученных данных, анализ результатов исследования, выводы (январь–май 2024 г.).

**Теоретическую основу исследования составляют:**

– подходы к определению понятия тревожность (А. М. Прихожан, А. О. Прохоров, Ч. Б. Спилберг, З. Фрейд, Э. Фромм);

– подходы к определению различий в понятиях тревога и тревожность (Б. Босселмен, П. Купер, А. Н. Нехорошкова, Л. Мюррей, Д. Пине, А. М. Прихожан, Р. Мэй);

– подходы к определению психического развития дошкольника (Л.С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин);

– подходы к проявлению тревожности у детей (В. М. Астапов, Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, А. И. Захаров, Н. В. Крыжановская, А. С. Спикаковская, К. Хорни);

– подходы использования сказкотерапии (И. В. Вачков, Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева, И. Б. Кочанская, И. С. Петров, Н. А. Сакович, Р. М. Ткач).

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы: изучение и анализ педагогической, методической и психологической литературы по данной теме;

2. Эмпирические методы: наблюдение, проективный метод, диагностика, интерпретация полученных данных.

В работе использовались наблюдение, методика «Кактус» (автор М. А. Панфилова), тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, опросник «Уровень тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко), метод количественной и качественной обработки данных.

**Научная новизна исследования:** новым в данной работе является разработка программы, обеспечивающая коррекцию проявлений тревожности в дошкольном возрасте с помощью сказкотерапии с учетом

различных приемов, таких как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что: разработанная программа по коррекции тревожности у старших дошкольников может быть использован педагогами-психологами в условиях дошкольных образовательных организаций.

**База исследования:** Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Светлячок» г. Кировград.

**Структура работы:**

Исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и источников, включающих 59 наименований, трех приложений на 70 страницах. В работе содержится 3 таблицы, 11 рисунков, текст работы представлен на 147 страницах.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1. Проблема тревожности в зарубежной и отечественной психологии**

На сегодняшний день имеется большое количество исследований тревожности, но до сих пор существуют различные определения и виды тревожности в отечественной и зарубежной психологии.

При оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две тенденции. С одной стороны, неразработанность и многозначность самого термина «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом. Под этим термином часто объединяются довольно разные явления и существуют значительные различия в изучении тревожности не только между разными школами, но и между разными авторами в рамках одного направления, что подчеркивает субъективность использования этого термина. С другой стороны, среди исследователей существует согласие по ряду важных вопросов, которые позволяют нам наметить общее понимание тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние — свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

К исследователям, изучающим тревожность, тревогу, их различия и проявления относятся подходы к определению понятия тревожность В. М. Астапов, Г. А. Глотова, Р. Б. Кеттелл, А. М. Прихожан, А. О. Прохоров, Р. Мэй, Ч. Б. Спилберг, З. Фрейд, Э. Фромм.

Термин «тревожность» впервые был изучен З. Фрейдом в его работе «Торможение, симптомы и тревога». Он определял тревожность как готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении, а также неприятное эмоциональное переживание, которые сигнализирует об этой опасности. В дальнейшем термин *angstbereitschaft* – тревожность, предложенный З. Фрейдом, переводился по-разному, как «боязливость», «страх», «тревога». В итоге тревожность стала сводиться к трем разновидностям: тревожность как

характеристика эмоционально-чувственной сферы, как состояние напряженности и как свойство личности [42]. З. Фрейд считал, что тревожность врожденное и изначально присущее человеку состояние, которое помогает личности адекватно реагировать в угрожающих ситуациях [42].

Количество зарубежных научных публикаций на тему тревожности и различных ее аспектах продолжает расти. Несмотря на то, что в отечественной психологии проблеме тревожности посвящено большое количество работ, некоторые аспекты тревожных состояний исследованы частично. Например, в зарубежной литературе особое внимание уделяется разделению понятий «тревога» и «тревожность».

Р. Б. Кеттелл определяет тревогу как эмоциональное состояние с характерным ощущением напряжения, в то время как тревожность – это свойство индивида, характеризующееся тенденцией к частому необъективному ощущению угрозы своему «Я» в различных ситуациях, и тревожными реакциями наружу в ответ на чувство угрозы [15]. Свою идею он отразил в исследовательской методике «16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла».

Б. Босселмен в своих исследованиях находит связь между тревогой и чувством страха. Он считает, что тревога связана не столько со страхом, сколько с областью мотивации [46]. Но хоть страх и тревога имеют общую составляющую, между ними имеется большое различие. У страха, в отличие от тревоги, есть определенный объект, на который направлен страх. Этот объект реален, следовательно, личность предпринимает усилия для борьбы с ним. В то же время как тревога не имеет выраженного объекта, и воспринимается как фоновое ощущение.

Зарубежные ученые П. Купер, Л. Мюррей, Д. Пине считают, что термин «тревога» более обширен, а тревожность является ее компонентом. В то время как отечественные ученые (В. М. Астапов, А. М. Прихожан) считают, что оба эти понятия – линейны.

С. Л. Рубинштейн считает, что тревожность – это склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [34].

В своем исследовании Г. А. Глотова изучает тревожность как свойство, которое имеет системную организацию и представлена сочетанием механизмов разных уровней. При этом автор делит эту систему на несколько уровней: школьная тревожность, профессиональная тревожность и другие. Данная периодизация основана на отношении человека к различным формам деятельности. При этом существует индивидуальное для каждого человека взаимодействие уровней, которое создает его «интегральную тревожность» как личности [7].

Тревога — это внутренняя сигнальная система, вероятно, переданная эволюцией, которая предупреждает об угрозах как внешних, так и внутренних [46].

Тревога возникает при увеличении степени вероятности и серьезности потенциальной угрозы и по причине недооценки собственных способов совладения с ситуацией. П. Федоренко считает, что основой тревоги является предположение, что должно случиться нечто ужасное. Эти мысли оторваны от реальности и погружены в мрачное будущее, тем самым человек теряет ощущение происходящего здесь и сейчас. Автор считает, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является естественным состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда можно говорить о невротической тревоге [41].

А. М. Прихожан выделяет разницу между двумя терминами:

Чаще всего термины «тревога» и «тревожность» используются в разных значениях:

- 1) Тревога как психическое состояние (непосредственно тревога);

## 2) Тревога как свойство личности (тревожность) [32].

А. Н. Нехорошкова делает вывод, что термин «тревожность» используют для обозначения черты личности индивида, тогда как термин «тревога» применяют, чтобы обозначить негативную окраску эмоционального состояния с одной стороны, и как физиологическое изменение в организме, связанное с активацией нервной системы, в условиях реагирования на угрозу, с другой [27]. Основное отличие между двумя определениями сводится к тому, что термин «тревога» применяется с целью отображения неприятного психологического состояния индивида, которое характеризуется индивидуальными ощущениями напряжения, надежды неблагоприятного развития событий.

В своих работах Р. Мэй различает два вида тревожности: нормальную и невротическую. Нормальная тревога отличается от невротической несколькими признаками:

- никак не считается диспропорциональной объективной угрозе;
- никак не сопряжена с пресечением или иными механизмами интрапсихического конфликта;
- ею никак не управляют невротические защитные механизмы, и по этой причине ей возможно разумно противодействовать в степени сознания; кроме того, она заканчивает действовать, в случае если объективная ситуация изменяется [25].

К. Хорни в своей работе «Самоанализ», изучая потребности личности, выделила десять невротических потребностей, которые личность пытается закрыть [44]. Но человек, стремясь удовлетворить свои потребности, надеется избавиться от тревоги, но так как невротические потребности не насыщаемы, до конца избавиться от тревоги не удастся.

Э. Фромм соглашался с К. Хорни и также предполагал, что все защитные механизмы психики лишь подавляют чувство тревоги, но не искореняют его полностью. Он приводит в пример механизм «бегства от

свободы», и считает, что даже он не в состоянии устранить сами причины, лежащие в основе тревоги [43].

Известный американский психолог Ч. Д. Спилберг изучал феноменологию тревожности. Он выделил две формы тревожности: тревога как свойство; тревога как состояние [37]. Тревога как состояние активизирует автономную нервную систему и является быстропроходящей эмоциональной реакцией. Тревога как свойство личности определяется частыми и длительными переживаниями чувства тревоги за короткий период времени. Такую тревогу называют личностной, которая определяется как устойчивая индивидуальная характеристика, располагающая личности к тревоге. Тревожная личность воспринимает широкий спектр ситуаций, как небезопасных, угрожающих самооценке, запуская соответствующую беспокойную реакцию. Человек характеризуется напряженным, беспокойным и нервным состоянием, вызывая эмоциональный отклик в стрессовой ситуации. Данное состояние может быть как быстропроходящей, так и длительной.

С ним согласен наш отечественный ученый Н. Д. Левитов, который также выделяет аналогичные формы тревожности [23]. Оба ученых считали, что первичная в психике является тревога как состояние индивида, а тревога как свойство является вторичным аспектом личности человека. При этом исследователи выделили, что тревога как состояние имеет четкие временные рамки, то есть имеет временный и импульсивный характер. С другой стороны, если рассматривать тревогу как свойство, то следует понимать этот тезис в ключе особенности индивида воспринимать конкретную ситуацию как опасную и реагировать на нее с помощью защитных механизмов. И эта связь прослеживается на практике: насколько часто человек испытывает тревогу, настолько и глубина связанных с ней переживаний напрямую связана с формированием тревожности как личностной черты субъекта.

В отечественной психологии Л. И. Божович также связывает тревожность с удовлетворением потребностей и определяет тревожность как переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей индивида. В этом случае тревожность делится на два вида:

1) Адекватную (тревожность, которая отражает объективное отсутствие условий удовлетворения той или иной потребности);

2) Неадекватную (тревожность, которая возникает в ситуациях, когда существуют все условия для ее удовлетворения [5].

А. М. Прихожан в своих трудах описывает следующие виды тревожности: устойчивая тревожность, которая рассматривается как частная форма; общая тревожность, которая меняет объекты в связи с изменением их значимости для индивида. Автор исследует функции тревоги и считает, что она может содействовать успеху в деятельности, которая является простой для человека и вместе с тем, затрудняет решение проблем, которые индивид классифицирует как трудновыполнимые [31].

Исследователями В. М. Астаповым, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергером и К. Хорни отмечено, что тревога, является неотъемлемым механизмом в психике человека, для отражения биологической угрозы. Отсюда выделяются такие ее функции как сигнализирующая и стимулирующая [1,31,37,44].

Сигнализирующая функция характеризует возникающие препятствия для личности в целях активизации механизмов адаптации организма в неопределенных придуманных или реально опасных ситуациях. Стимулирующая функция мотивирует индивида преодолевать трудности и направляет на успех.

В. М. Астапов выделяет еще одну функцию тревоги – оценка ситуации, которая ведет к мобилизации сил индивида для борьбы с негативно действующими на него условиями, в результате которого активизируются процессы устранения источника тревоги. Так, например, если субъект воспринимает ситуацию как серьезную, то возникает чувство

страха и индивид предпринимает активные действия, в обратной ситуации индивид займет пассивную позицию [1].

А. О. Прохоров выделил три этапа формирования тревожности:

Первый этап – зарождение. На данном этапе происходит процесс формирования динамического опорного ядра, которое состоит из психических процессов.

Второй этап – развитие выраженной тревожности. На этом этапе также происходит закрепление тревожности в определенном виде деятельности.

Третий этап – становление тревожности личностным свойством. В данном случае тревожность самостоятельно репродуцирует психические состояния [33].

Тревожность влияет на психологическую и физиологическую сферу личности. В психологическом плане человек ощущает напряжение, беспокойство, озабоченность каким-то вопросом, описывает свое состояние как беспомощное и неопределенное. На физиологическом уровне человек ощущает учащенное сердцебиение, дыхание, повышение давления и снижение порога чувствительности. Также возможно появление болей в области живота без выраженной этимологии.

Н. Б. Пасынкова изучала влияние тревожности на познавательную сферу и определила, что при воздействии высокой личностной тревожности на интеллектуальную деятельность, происходит увеличение времени необходимого для восприятия и обработки информации, и снижение показателей успеваемости, а также уровня интеллектуального развития в целом. Ситуация контроля знаний вызывает стресс, тревожность влияет на результативность деятельности, фиксируясь на стрессовых факторах. Затем данная тревожность отражается на психологической и физиологической сфере [28].

Теоретический анализ проблемы тревожности позволяет сформулировать следующие выводы. В настоящее время нет четкого

определения термина «тревожность», поскольку этот термин используется социальными работниками и психологами для обозначения, хотя и взаимосвязанных, но, тем не менее, различных понятий. В данной работе мы будем использовать определение А. М. Прихожан, которая обозначала тревожность как процесс переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия и будем различать тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности. Подобный подход, как представляется, должен позволить выявить психологические особенности тревожности.

Авторы, изучающие тему тревожности, уделяли внимание ее развитию не только у взрослых, но и у детей [1,10,31,36]. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты реальности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, независимо от того, существует ли реальная. Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сущности этого явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, формирования эмоционально-личностных образований. Именно тревожность лежит в основе ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, которые служат основанием для обращения к детскому психологу.

## **1.2. Особенности тревожности в старшем дошкольном возрасте**

В настоящее время в практической психологии уделяется особое внимание психологическому развитию детей дошкольного возраста. Дошкольное детство является одним из важнейших этапов психического развития ребёнка. Это возраст можно охарактеризовать, как возраст первоначального складывания личности. Нарушение механизмов психологической структуры развития дошкольника может отразиться на дальнейшем эмоциональном, коммуникативном и познавательном развитии ребенка.

В. М. Астапов считает, что тревожность является одной из важных областей изучения эмоциональных состояний у дошкольников, так как дети склонны испытывать страхи и переживать по разным поводам. К. Хорни отмечает, что возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер [1].

В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, Н. В. Крыжановская выделяют следующие признаки тревожности у дошкольника: чрезмерная самокритика и стремление к совершенству; недооценка собственных возможностей и способностей; приписывание угрожающих признаков любой двусмысленной ситуации; когнитивные искажения; ограниченное выражение чувств; импульсивность поведения; скрытие проблемы отрицание существования проблем; скрытая агрессия [10].

По мнению А. С. Спиваковской, тревожность у детей может проявляться в виде эмоциональной лабильности вместе с общим сниженным фоном настроения, плаксивостью, ослаблением аппетита [36].

Именно в дошкольном возрасте последствия повышенной тревожности приводят к серьезным последствиям, в отличие от детей более старшего возраста. По мнению А. М. Прихожан высокий уровень тревожности негативно влияет на результат любой деятельности дошкольников и младших школьников. Автор выделяет в своей работе механизм «замкнутого психологического круга», в процессе которого закрепляется и усиливается тревожное состояние, и способствует накоплению негативного эмоционального опыта. Данный опыт увеличивает и сохраняет тревожность с еще большей интенсивностью [31].

Тревожность в дошкольном возрасте имеет серьезные последствия, так как именно в этот период тревожный ребенок может развить внутриличностный конфликт, который отразится на поведении ребенка в коллективе. В детском саду такие дети более замкнутые, пассивны, либо, наоборот, ведут себя более агрессивно, чтобы получить внимание

взрослых. Тревожные дети часто испытывают чувство страха перед неизвестным, что приводит к их безынициативности в игре, общении и познавательной деятельности [36].

Е. В. Филиппова предполагает, что высокая степень тревожности отрицательно сказывается на формировании творчества, воображения, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным [40].

Выделим основные причины возникновения тревожности у дошкольников: нарушение детско-родительских отношений; завышенные требования со стороны воспитателей, педагогов и родителей; нарушение отношений со сверстниками; нарушения здоровья в психофизиологической сфере. Это позволяет говорить о том, что для понимания особенностей тревожности следует изучать каждую причину самостоятельно.

Х. Граф исследовал взаимосвязь детской тревожности и игры детей в футбол. В своей работе он выделил значимое различие эмоциональной сферы между лучшими и худшими игроками и пришел к выводу, что худшие игроки оказались наиболее тревожными. Продолжая своё исследование, Х. Граф выявил, что уровень тревожности ребенка связан с родительской опекой, то есть высокая тревожность у ребенка – это результат излишней родительской опеки [47].

Исследования отечественных психологов Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурии, Д. Б. Эльконина и других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональными контактами и особенностями сотрудничества с близкими взрослыми и, главным образом, с родителями. Главная особенность детской тревожности состоит во взаимосвязи эмоционального состояния ребенка и психологического климата в семье; качества детско-родительских отношений. Нарушенным семейным отношениям, в частности,

нарушенным детско-родительским отношениям принадлежит ведущая роль в происхождении неврозов, тревоги и страхов у детей [11, 45].

О. А. Ахвердова считает, что причиной, в первую очередь, является дисгармония семейного воспитания в виде деструктивных отношений в системе ребенок – родитель [2].

В то же время Е. Савина выдвигает неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью как основную причину беспокойств и объясняет это результатом симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытаясь оградить его от трудностей и неприятностей жизни (гиперопека) [35].

И. Г. Корнилова поддерживает эту идею и считает, что страхи, испытываемые детьми, присущи матерям в детстве или проявляются в настоящее время. Тревожная мать непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах, используя опеку и запреты [16].

Эмоционально холодные родители могут развивать в ребенке тревожность через постоянные предостережения и назидания, тем самым ребенок пугается, но не получает эмоциональную поддержку от них.

В семье, где практикуются наказания и жесткие запреты, либо неадекватные средства воспитания, дети страдают перенапряжением нервной системы, что приводит к развитию беспокойств и страхов. Внутреннее напряжение копится, что приводит к образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Такие дети описывают своё поведение как оборонительное. При возникновении конфликтов со сверстниками эмоции детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, нередко сопровождаемых слезами, грубостью, драками. Именно поэтому в работе с тревожными детьми важно учитывать факт наличия агрессии как форме преодоления тревожности у дошкольников [10].

Детский сад, период адаптации и личность можно выделить как характерные особенности тревожности в старшем дошкольном возрасте.

Е. Савина связывает развитие тревожности с личностью педагога (воспитателя) и считает, 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 [35].

С. В. Лауткина в своих исследованиях детской психологии отмечает, что тревожность является наиболее распространенным следствием дезадаптации ребенка к условиям детского сада [22]. При этом дети испытывают высокую чувствительность и беспокойства, болезненные переживания собственных неудач. Отличительным признаком детей данной категории является напряженность, зажатость во время организованных занятий и общая расслабленность, общительность и раскрепощенность вне учебного процесса. Для того, чтобы снимать накопившееся напряжение они совершают различные телесные манипуляции, которые служат для них способом успокоения (теребление предметов одежды, канцелярии, постукивание ногами, невротические тики, грызение ногтей и т.д.)

Еще одной особенностью тревожных детей становится уход в мир фантазий, особенно, если ребенок имеет высокий уровень развития воображения. Такие дети характеризуются высокой эмоциональностью и чувствительностью, но при этом не могут решать проблемы в реальной жизни (научиться коммуницировать, постоять за себя, переключать внимание). В мире своих фантазий ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, находит поддержку в вымышленных друзьях. В своем мире ребенок успокаивается, выстраивает безопасное место и компенсирует свои неудачи [11]. Б. Кочубей, Е. Новикова считают, что для нормальных фантазий (конструктивных фантазий) характерна их постоянная связь с реальностью. С одной стороны, реальные события жизни ребенка дают

толчок его воображению (фантазии продолжают жизнь); с другой стороны, сами фантазии влияют на реальность – у ребенка появляется желание осуществить свои мечты. Фантазии тревожных детей лишены этих качеств. Она не продолжает жизнь, но противопоставляет себя жизни. Такая же оторванность от реальности кроется в содержании самих тревожащих фантазий, которые не имеют ничего общего с реальными возможностями, реальными способностями и способностями, перспективами развития ребенка [20].

На основе анализа психолого-педагогической литературы нами было установлено, что появление тревожности у детей старшего дошкольного возраста имеет ряд особенностей: серьезные психофизиологические последствия тревожности, зависимость от психологического климата в семье, наличие влияния детского сада и педагога на уровень тревожности, максимальное воздействие детских страхов на личность ребенка, уход в мир фантазий.

Также можно сделать вывод о том, что тревожность у дошкольников не является устойчивой чертой личности и отлично поддается коррекции при верно подобранном психолого-педагогическом сопровождении.

В. И. Гарбузов в своей работе приходит к выводу, что снижение тревожности у детей дошкольного возраста возможно в процессе работы с педагогом-психологом с использованием нескольких различных методов психотерапевтического воздействия [6].

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, арт-терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Одним из самых эффективных методов коррекции тревожности у детей признается сказкотерапия.

Отечественные специалисты в области сказкотерапии (И. В. Вачков, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, И. Б. Кочанская, Н. А. Сакович, Р. М. Ткач) определяют метод сказкотерапии как не просто одно из направлений психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. И. В. Вачков считает сказкотерапию самым эффективным психотерапевтическим методом [4]. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева обозначает важность сказкотерапии как урок, который ребенок получил через сказку, которая остается у него на бессознательном уровне и в сложный момент жизни этот опыт может быть использован им в качестве инструмента решения ситуации [13].

И. Б. Кочанская отмечает, что через сказку ребенок сталкивается с такими понятиями, как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, злость и добро [19]. В то же время авторы подчеркивают «одноразовость» сказки, как способа влияния на психику ребенка. Возникают сложности и с валидизацией метода сказкотерапии, в связи с отсутствием контрольных методов измерения результатов терапии.

Согласно А. А. Белисовой проблема тревожности как относительно устойчивого личностного образования в старшем дошкольном возрасте нечасто появляется в чистом виде. Обычно она включается в контекст широкого круга вопросов, связанных с учебной деятельностью. Чувство тревоги неизбежно сопровождает деятельность в любом, даже идеальном дошкольном учреждении, поскольку сама ситуация познания нового таит в себе неопределенность, противоречия и соответственно и повод для тревоги. Снять тревожность, устранить все трудности познания означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний. Оптимальное воспитание возможно только при условии систематического переживания тревоги по поводу событий дошкольной жизни. Воспитание и развитие ребенка лучше протекает тогда, когда тревожность находится на оптимальном уровне и когда ребенок учится реагировать на нее адекватно [55, с.6].

Как правило, тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных и воспитательных ситуациях, в ожиданиях плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны воспитателей, сверстников, страх совершить ошибку, опасении не отвечать требованиям взрослых. Ребенок постоянно чувствует свою неадекватность, неполноценность, неуверенность в правильности поведения и решений.

Наиболее типичные возникновения тревожности связывают с социально-психологическими факторами. Анализ литературы позволил выделить факторы, способствующие ее возникновению и закреплению:

1. Неспособность ребенка справиться с заданиями воспитателя может быть обусловлена различными причинами: повышением уровня сложности программ, которые соответствуют уровню развития детей доказано, чем сложнее программа, тем отчетливее деструктивное влияние тревожности; недостаточным уровнем развития высших психических функций воспитанников, педагогической запущенностью, недостаточной компетентностью педагога, который не обладает навыками представления учебного материала или педагогического общения; психологическим синдромом хронической неуспеваемости, который формируется именно в старшем дошкольном возрасте; основная особенность психологического профиля такого ребенка – высокая тревожность, обусловленная несопадением между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка.

2. Неадекватные ожидания со стороны родителей порождают у ребенка внутренний конфликт, который закрепляет тревожность. Чем больше родители ориентированы на достижение ребенком высоких результатов, тем более выраженной является тревожность у ребенка.

3. Неблагоприятные отношения с воспитателем.

- Тревожность может быть обусловлена стилем взаимодействия воспитателя и воспитанников; высокий уровень тревожности демонстрируют дети из групп, где педагог придерживается мыслительно - методического стиля педагогической деятельности.

- Формированию тревожности способствуют завышенные требования воспитателя к детям, которые часто не соответствуют возрастным возможностям детей. В таких случаях воспитатели считают детскую тревожность положительной характеристикой старшего дошкольника, которая свидетельствует об ответственности и усердии ребенка, и специально усиливают эмоциональную напряженность.

- Тревожность может быть вызвана выборочным отношением воспитателя к конкретному ребенку, связанным с систематическим нарушением этим ребенком правил поведения на занятии.

4. Постоянные оценочно-проверочные ситуации сильно влияют на эмоциональное состояние старших дошкольников, поскольку проверку интеллекта относят к наиболее психологически дискомфортных ситуаций, особенно, если эта проверка связана с социальным статусом личности. Стремление престижа, уважения и авторитета, получить положительную оценку определяют эмоционально-напряженный характер оценочной ситуации, подкрепляется тем, что тревожность сопровождается поиском социального одобрения. Негативное влияние ситуации проверки знаний прежде всего сказывается на тех детей, для которых тревожность является устойчивой свойством личности.

5. Изменение коллектива в группе или непринятие детским коллективом. Изменение коллектива является стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с незнакомыми сверстниками. Результат субъективных усилий не определен, так как зависит от других людей [52, с. 25-28].

Теоретический анализ литературы показал нам, что тревожность имеет ярко выраженную специфику в дошкольном возрасте [11,31,36,38] и имеет ряд особенностей проявления у детей: нарушение детско-родительских отношений; завышенные требования со стороны воспитателей, педагогов и родителей; нарушение отношений со сверстниками; нарушения здоровья в психофизиологической сфере.

Рассмотрение каждой особенности позволило нам сделать вывод о том, что тревожность не является устойчивым образованием и поддается психокоррекционному воздействию.

Нами была предложена сказкотерапия как одна из форм арт-терапии. Этот метод представляет собой форму взаимодействия, в основе которой лежит сказка, способствующая расширению сознания, развитию творческих способностей, совершенствованию взаимодействия с окружающей действительностью [13]. Сказкотерапия активно развивается, создаются новые техники использования сказок в психотерапевтической работе, с помощью которых возможно решить достаточно большой круг психологических проблем. Нами было выдвинуто предположение об эффективности использования метода сказкотерапии в коррекции тревожности в дошкольном возрасте.

### **1.3. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности у старших дошкольников**

Современное дошкольное образование находится в процессе развития педагогических приёмов, направленных на улучшение дидактических подходов к процессу воспитания, развития и обучения личности. Одним из ведущих направлений, используемых в практике дошкольных учреждений, является сказкотерапия. Актуальность использования данного метода состоит в том, что сказкотерапия может использоваться при работе с клиентами разных возрастов, пола и проблем. Сказкотерапию используют в воспитании, в образовании, в развитии и тренинговом воздействии, и как инструмент психотерапии. Сказкотерапию как психолого-педагогическую технологию описала в своей работе «Комплексная сказкотерапия» Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, которая основала Институт сказкотерапии.

Под коррекцией в сказкотерапии понимается как замена потерявшего свою эффективность модель поведения на более результативную, а также объяснение ребенку смысла происходящего» [12]. Психокоррекционные

сказки могут использоваться при поведенческих проблемах дошкольников: стрессы, тревожность, страхи, агрессия, замкнутость и т.д. Психокоррекционные сказки имеют определенную последовательность, программу развития событий. Важно, чтобы сюжет был похож на жизненную ситуацию клиента. В конце такой сказки подводятся итоги через основную мысль-мораль, в результате которой клиент анализирует поведение действующих героев, осознает поведение реальных людей, их характер и человеческие качества.

Выделяют следующие коррекционные функции сказки:

1. Психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям.
2. Символическая реакция физиологических и эмоциональных стрессов.
3. Принятие в символической форме своей физической активности [13].

Психотерапевтические сказки выполняют свои важные функции:

- 1) заполняются пробелы индивидуальной истории ребенка;
- 2) актуализируются вытесняемые ребенком моменты личной истории. Диагностическая функция сказки стала альтернативой психологическим тестам и заданиями, так как через предложение ребенку сюжета мы, на основе его ответа, можем предложить различные поведенческие проблемы;
- 3) формируется новый взгляд на ситуацию, моделируется более конструктивное отношение и поведение;
- 4) отражается внутренний конфликт ребенка;
- 5) формируются доверительные отношения между ребенком и сказкотерапевтом. Благодаря этому сопротивление снижается, и ребенок готов к взаимодействию [4].

Сказкотерапия как психологический метод имеет свои возрастные ограничения при работе с детьми: ребенок должен иметь четкое

представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Данное представление развивается к 3-4 годам, но у детей с задержками в развитии возрастные рамки сдвигаются дальше. Дошкольник воспринимает сказку не как фантазии автора, а как целый реальный мир, где царят настоящие чувства и эмоции, где постоянно зло побеждает добро. Сказка способствует ребенку входить в мир обычной жизни. Только в сказочной форме дошкольник сталкивается с такими явлениями и чувствами как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, злость и добро и т.д. В них полностью отображены элементы и явления, которые абсолютно понятные и допустимые для каждого ребенка. Слушая сказки, дети глубоко сочувствуют персонажам, чутко понимают их внутренний мир, у них появляется толчок к содействию, к помощи, к защите, но эти эмоции быстро гаснут, так как отсутствуют условия для их реализации [18].

Через сказку дошкольник удовлетворяет свои три главные потребности: потребность в самостоятельности; потребность в осведомленности; потребность в активности [17]. В результате реализации данных потребностей формируется: самостоятельность, выражающееся в желании проявить свое личное мнение, позицию или взгляды; активность, предполагающая способность обладать инициативой в общении, стимулировать партнеров на коммуникативную деятельность, управлять процессом общения, эмоционально отвечать на состояние партнеров; желание владеть социальной компетентностью, состоящей из ряда компонентов: мотивационного, которое включает в себя отношение к другим людям, проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и способности понять особенности личности, его интересы, потребности, заметить изменения настроения у человека, эмоционального состояния и поведенческого, связанный с выбором адекватных ситуаций, способов общения[17].

При использовании сказкотерапии у дошкольника активируются оба полушария: левое, отвечающее за аналитику и логику и правое, отвечающее за творчество, воображение и чувства. Поэтому в процессе восприятия сказки работает левое полушарие, которое извлекает логический смысл и линию сюжета, а правое полушарие в это время свободно для мечтаний, фантазий, воображения, творчества [30].

Важнейший сдвиг, который происходит в дошкольном возрасте, заключается в развитии способности мысленно действовать в воображаемых обстоятельствах. Слушание сказки, наряду с творческими играми, имеет важнейшее значение для формирования нового вида внутренней психической активности, без которой невозможна никакая творческая деятельность. В восприятии художественного произведения дошкольник не эгоцентричен. Постепенно он учится становиться на позицию героя, мысленно ему содействовать, радоваться его успехам и огорчаться из-за его неудач.

В сказкотерапии есть специальный раздел для проигрывания тревожной ситуации – это сочинение страшных историй. Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. Здесь заложен принцип детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования [4].

Сказкотерапия помогает дошкольнику снять напряжение, осознать страхи, тревогу и агрессию, найти выход из проблемной ситуации. При длительных занятиях в рамках сказкотерапии дети меняют свою стратегию поведения, снижают тревожность, становятся более уверенными и коммуникабельными. Сказкотерапия способствует снижению усталости и утомляемости на занятиях, активизирует работоспособность [17].

В своей деятельности педагог-психолог использует сказкотерапию как инструмент для снижения детской тревожности. Для этого

выстраиваются программы и циклы занятий, подбираются сказки по проблематике и проводятся занятия с учетом всех личностных особенностей дошкольника. Проблемы тревожности дошкольников решаются через проигрывание сказок, сочинение сказочных историй, обсуждение сюжетной линии и героев, разрешение конфликтных ситуаций.

В. Долгова в своей работе описывает модель коррекции тревожности старших дошкольников с помощью сказкотерапии, используя четыре компонента психолого-педагогического сопровождения:

- 1) целевой – определение целей и задач коррекции ситуативной тревожности;
- 2) диагностический – проведение диагностических процедур по проблеме исследования;
- 3) коррекционный – проведение программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников;
- 4) аналитический – оценка эффективности программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников [10].

В своей работе педагог-психолог должен опираться на некоторые рекомендации к применению сказкотерапии:

1. Занятия с помощью сказкотерапии нужно начинать спустя время после травмирующего события, когда ребенок успокоился и готов взглянуть на происшедшее со стороны.

2. Можно начинать свои занятия с известных слов: «В некотором царстве, в некотором государстве...». Эти слова как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю. Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был.

3. Начинать занятия можно с особого ритуала (который можно придумать совместно с ребенком) для погружения его в проективную реальность. Одним из элементов такого ритуала может стать «превращение» ребенка в любого сказочного героя.

4. В процессе рассказывания сказки важно делать паузы и привлекать ребенка к обсуждению сюжета и его оценке, например, как ты думаешь, почему герой поступил так, тебе понравился его поступок, как бы ты поступил на его месте

5. На занятиях можно использовать не только сказкотерапию, но и игротерапию, песочную терапию для обыгрывания сюжета. Можно зарисовывать небольшие иллюстрации, либо предлагать ребенку имеющиеся образы.

6. Процесс подготовки сказки включает в себя несколько этапов. Для начала следует подобрать героя с аналогичным ребенку возрастом, полом и характером. На втором этапе описывается жизнь героя в сказочной стране так, чтобы показать ребенку сходства с его жизнью. Третий этап включает в себя рассказ о переживаниях героя в проблемной ситуации. На четвертом этапе описывается выход из ситуации, привлекаются персонажи – помощники, наставники, в метафоричной форме предлагаются альтернативные модели поведения. Завершается сказка становлением главного героя на путь изменений [13].

Т. В. Громова и её программа «Сказочная подготовка к настоящей школе» направлена на изучение различных эмоций, работы со страхами и тревогой, настроением, ориентирована на развитие мелкой моторики, концентрации и устойчивости внимания, памяти, мышления. Программа реализуется в групповой работе и рассчитана на 24 занятия. На каждом занятии детям рассказывается очередная история, затем каждый ребенок получает соответствующий лист с заданиями. При этом педагог сопровождает процесс: дает инструкцию, отслеживает выполнение каждого задания, при необходимости комментирует их, оказывает необходимую

помощь, отмечает успехи участников. Кроме того, сюжет сказки имеет характер метафоры и создает условия для метафорической победы ребенка над различными проблемами эмоционально-волевого характера [8].

В своем пособии Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева имеет раздел психокоррекционных сказок, направленных на коррекцию проблемного поведения ребенка. Автор дает рекомендации при работе с тревожными детьми: если ребенку страшно, тревожно, в своей деятельности он избегает неудачи, в этом случае герои коррекционной сказки оказывают главному герою поддержку и предлагают способы преодоления страха. После прочтения сказок ребенку предлагается сформулировать «сказочный урок», проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок [14].

Р. М. Ткач в программе «Сказкотерапия детских проблем» имеются подборки психотерапевтических сказок по разному проблемному поведению детей: сказки для боязливых детей (коррекция тревожности и детских страхов); сказкотерапия потерь (для детей, проживающих утрату и испытывающих высокий уровень тревоги); сказкотерапию детско-родительских отношений. Автор считает, что сказкотерапия направлена на то, чтобы помочь ребенку упорядочить его внутренний мир, узнать нечто новое и осуществить желаемые изменения. Также автор предлагает использовать на занятиях прием самостоятельного придумывания сказок в групповом или индивидуальном формате [39].

В программе «Лабиринт души: Терапевтические сказки» О. В. Хухлаевой и О. Е. Хухлаева предлагается индивидуальная и групповая работа с детьми, направленная на решение психологических проблем, в том числе и тревожности у детей дошкольного возраста. Авторы предлагают свой подход к психокоррекции по триаде «рассказ-рисунок-драматизация»: детям зачитывается сказка, затем предлагается оформить сюжет в рисунке, презентовать и обсудить, а затем проиграть (инсценировать) сказку по

ролям [21]. Данная схема позволяет каждому ребенку максимально изучить и понять сюжет, сделать субъективные выводы и прожить эмоции.

Можно выделить основные направления применения сказкотерапии в данных программах:

1. Сказкотерапевтическое рисование. Детям предлагается нарисовать сказку, героя, целую волшебную страну. Также можно использовать сюжет рисунка, где главный герой сталкивается со своим страхом и побеждает его, либо рисует конфликтную ситуацию, из которой выходит победителем.

2. Решение сказочных задач. При решении сказочных задач дети оказываются в ситуации выбора, в котором важны опыт ребенка, его мировосприятия наиболее понятные и результативные для него способы взаимодействия с миром. Примером могут стать сказки, где можно выбрать варианты развития событий, либо сделать паузу и предложить ребенку найти самостоятельный выход. Данный вид сказкотерапии можно использовать в индивидуальном и групповом формате. Процесс группового решения и обсуждения обогащает жизненный опыт ребенка: чем больше он будет слышать ответы детей, тем более адаптированным он будет в жизни.

3. Самостоятельное сочинение сказок. Составляя сказку, ребенку нужно самостоятельно придумать содержание, логически выстроить повествование, проговорить проблемную ситуацию и завершить сказку через решение ситуации. Можно использовать некоторые вариации: рассказ новой или известной сказки от третьего или от первого лица; рассказ из сказки и придумывание к ней продолжения; альтернативный конец известной сказки.

4. Групповое придумывание сказки. Дети по очереди выстраивают сюжет сказки, вкладывая свой смысл. Данный вариант учит детей коммуникации, умению слушать, проявлять лидерские качества. Также ребенок слушает мнение остальных ребят и может присвоить этот опыт себе.

5. Инсценировка сказок. Дети распределяют роли между собой, педагог-психолог зачитывает сказку, дети совершают заданные действия, проживают эмоции, отыгрывают реплики и взаимодействуют друг с другом. При постановке сказки важно учитывать возрастные возможности, знаний и умения детей, пробуждать интерес к новым знаниям, расширять творческие возможности.

Анализируя имеющиеся программы можно сделать вывод, что ведущей формой организации коррекционной работы являются групповые занятия с детьми. В процессе работы каждый ребенок безусловно принимается группой, детям регулярно даются задания, способствующие достижению детьми гарантированного успеха, т.е. создается ситуация успеха. В результате такого подхода каждый ребенок становится увереннее в себе – он может видеть свой успех, слышит похвалу со стороны взрослого и других детей. Все это способствует наиболее быстрому установлению доверительного контакта в группе детей и более продуктивному их взаимодействию. В ходе занятий используются приемы: чтение, рассказывание сказок, инсценирование сказок, придумывание новой сказки по картинкам и с помощью фигурок, рисование сказочных персонажей, также задействованы элементы игротерапии, арт-терапии и песочной терапии.

Структура занятий (варьируются в зависимости от характера занятия) имеет несколько этапов:

1. Установление доброжелательной атмосферы среди детей, вхождение в сказку.
2. Повторение, вспоминание того, что делали в прошлый раз.
3. Чтение, рассказывание новой или повторение уже знакомой детям сказки.
4. Обсуждение сказки, рисование сказочных героев, драматизация сказки.
5. Связью нового «сказочного» опыта с реальной жизнью.

## 6. Выход из сказки, создание положительного настроения детей.

Следовательно, можно предположить, что программа, предполагающая наличие комплекса занятий, основанных на сказкотерапии и включающая сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку обеспечит коррекцию тревожности, так как различные приемы сказкотерапии могут помочь ребенку прожить ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни.

### **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ 1**

В ходе теоретического анализа было выяснено, что понятие тревожность исследователи трактуют его по-разному. Термин «тревожность» используют для обозначения черты личности индивида, отсюда исходят виды тревожности – ситуативная и личностная (Н. Д. Левитов, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилберг). В настоящее время нет четкого определения термина «тревожность», поскольку этот термин используется социальными работниками и психологами для обозначения, хотя и взаимосвязанных, но, тем не менее, различных понятий. В данной работе мы будем использовать определение А. М. Прихожан, которая обозначала тревожность как процесс переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия и будем различать тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности. Подобный подход, как представляется, должен позволить выявить психологические особенности тревожности.

Авторы, изучающие тему тревожности, уделяли внимание ее развитию не только у взрослых, но и у детей. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты реальности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, независимо от того, существует ли реальная. Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сущности этого явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека,

формирования эмоционально-личностных образований. Именно тревожность лежит в основе ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, которые служат основанием для обращения к детскому психологу.

На основе анализа психолого-педагогической литературы нами было установлено, что появление тревожности у детей старшего дошкольного возраста имеет ряд особенностей: серьезные психофизиологические последствия тревожности, зависимость от психологического климата в семье, наличие влияния детского сада и педагога, максимальное воздействие детских страхов на личность ребенка, уход в мир фантазий.

Анализ литературы позволил выделить факторы (в первую очередь социально-психологические), способствующие ее возникновению и закреплению: неспособность ребенка справиться с заданиями воспитателя (повышенный уровень сложности), недостаточный уровень развития ВПФ воспитанников, педагогическая запущенность, недостаточная компетентность педагога; психологический синдром хронической неуспеваемости; неадекватные ожидания со стороны родителей; неблагоприятные отношения с воспитателем; изменение коллектива в группе или непринятие детским коллективом и др.

Сказкотерапия является эффективным средством снижения тревожности у детей дошкольного возраста. Данный метод помогает снять напряжение, осознать страхи, тревогу и агрессию, найти выход из проблемной ситуации.

Проанализировав имеющиеся программы с использованием сказкотерапии, можно сделать вывод, что программа, предполагающая наличие комплекса занятий, основанных на сказкотерапии обеспечит коррекцию тревожности у детей дошкольного возраста.

## **Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Организация и методы исследования проблемы коррекции тревожности у старших дошкольников. Анализ результатов первичной диагностики.**

Актуальность исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста определяется недостаточной разработанностью данного вопроса в практике психолого-педагогических исследований и влиянием эмоционального состояния на общее и психическое развитие дошкольника (А. М. Прихожан, Е. В. Барышникова, А. А. Фадеева, М. В. Данилова). Психологическая помощь тревожному ребенку должна быть направлена на повышение самооценки, а также обучение ребенка управлению своими эмоциями (Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, В. С. Мухина, Л. Д. Столяренко).

Целью данного этапа экспериментального исследования стало выявление показателей тревожности у детей старшего дошкольного возраста, теоретически обосновать, разработать и апробировать программу коррекции тревожности у старших дошкольников средствами сказкотерапии.

На основании поставленной цели мы сформулировали следующие задачи:

1. Провести первичную диагностику на выявление уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, сделать анализ полученных результатов и выявить детей с высоким уровнем тревожности, поделить группы на экспериментальную и контрольную.
2. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности у старших дошкольников средствами сказкотерапии.
3. Провести контрольную диагностику у детей экспериментальной и контрольной группы, сделать анализ полученных результатов, проверить подтверждение гипотезы о том, что программа психолого-педагогической

коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии, предполагающая использование различных приемов, таких как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку, обеспечит коррекцию тревожности, так как данные приемы помогут ребенку в проживании негативных эмоций, в снижении психоэмоционального напряжения, в преодолении негативных эмоций.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МАДОУ детский сад № 3 «Светлячок» г. Кировград. В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста в количестве 53 человек, в том числе: мальчики – 31 человек, девочки – 22 человек.

В качестве методов диагностического исследования были использованы следующие методики: для того, чтобы исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени мы использовали тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), для выявления тревожного ребенка в детском коллективе, выявить степень тревожности ребенка на основе присутствующих у него характерных признаков нами была проведена анкета по выявлению тревожности у детей с воспитателями группы (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко). Также дополнительно была проведена графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова) для выявления эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста.

Процедура исследования реализовывалась в несколько этапов:

- формирующий (этап сбора и обработки результатов, разработка и апробация программы коррекционных занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста);
- контрольный (этап анализа полученных результатов исследования и их интерпретация, выводы).

На констатирующем этапе была выбрана площадка для исследования,

состоялась ознакомительная встреча с руководством, воспитателями, где реализовывалось исследование воспитанников. Была обсуждена и утверждена выборка исследования, проведено информирование родителей воспитанников о предстоящем исследовании и получено их согласие на участие в исследовании, определялись теоретико-методологические подходы к разработке программы по преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В процессе исследования была выдвинута гипотеза, апробированы исследовательские методики, а также были накоплены диагностические данные. На первичном этапе эксперимента для получения исходных данных были использованы методики, представленные ниже:

#### **Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).**

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен. Задача методики — исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду. Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно

возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации.

**Анкета по выявлению тревожности у детей (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко).**

Цель опросника состоит в том, чтобы выявить тревожного ребенка в детском коллективе, выявить степень тревожности ребенка на основе присутствующих у него характерных признаков. Опросник предназначен для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и проводится путем опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей и сопоставления их ответов.

Родителям (воспитателю/педагогу) предлагается ответить на 20 вопросов-утверждений. Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитывается итоговая сумма баллов, на основании чего делается вывод об уровне тревожности ребенка (чем больше итоговая сумма, тем выше уровень тревожности у ребенка).

Таким образом, окончательный результат приводится в соответствии со следующими категориями: высокая тревожность (15-20 баллов); средняя тревожность (7-14 баллов); низкая тревожность (1- 6 баллов).

Дети с высоким уровнем тревожности требуют помощи со стороны родителей и педагога-психолога.

**Графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова).**

Цель данной методики заключается в том, чтобы выявить состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом «А 4» и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение, 2. размер рисунка, 3. характеристики линий, 4. сила нажима на карандаш.

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка: агрессивность, импульсивность, эгоцентризм, неуверенность в себе, зависимость, демонстративность, открытость, скрытность, осторожность, оптимизм, тревожность, женственность, экстравертированность, интровертированность, стремление к домашней защите, чувство семейной общности, отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление исходных значений уровня тревожности у старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группах.

Методики на определение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста были проведены до и после формирующего эксперимента, что позволило нам выявить динамику результатов и эффективность коррекционно-развивающей программы на снижение уровня тревожности у дошкольников.

При проведении методики «Анкета по выявлению тревожности у детей» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) были получены результаты, представленные в табл. 1. Опросник проводился с воспитателем группы.

Результаты изучения уровня тревожности у старших дошкольников  
по опроснику «Уровень тревожности ребенка»  
(Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

| Кол-во детей<br>всего | Количество<br>детей с низким<br>уровнем<br>тревожности | Количество детей со<br>средним уровнем<br>тревожности | Количество детей с<br>высоким уровнем<br>тревожности |
|-----------------------|--|---|--|
| 53                    | 9 (17%)  | 16 (30%)  | 28 (53%)   |

Таким образом, по результатам опроса воспитателя мы видим, что преобладающим является средний и высокий уровни проявления тревожности у детей. У 16 человек выявлен средний уровень тревожности, что составляет 30% от всей выборки. Такие дети чаще всего испытывают тревожное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

У 53% детей (28 человек) высокий уровень тревожности. Дети, у кого выявлен высокий уровень, с беспокойством относятся к любым заданиям, смущаются чаще других.

Анализируя ответы воспитателя по опроснику «Уровень тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко), мы установили, что у 9 детей наблюдается низкий уровень тревожности, что составляет 17% от общего количества выборки. У испытуемых наблюдается низкая самооценка, боятся сталкиваться с трудностями, быстро расстраиваются, при встрече и общении с незнакомыми людьми начинают стесняться и краснеть.

Полученные результаты исследования представлены на рис. 1.

**Результаты изучения уровня тревожности у старших дошкольников по опроснику «Уровень тревожности ребенка»**



По результатам графической методики «Кактус» был проведен анализ полученных данных по категории «тревожность».

В экспериментальной группе мы получили следующие особенности: у 93% (13 человек) испытуемых преобладает на рисунке внутренняя штриховка, 71% (10 человек) изобразили кактус с прерывистыми линиями, 71% (10 человек) использовали темные цвета, 64% (9 человек) сильно нажимали на карандаш. Данные показатели указывают на внутреннюю тревожность респондентов.

Таким образом, 53% (28 человек) имеют высокий уровень тревожности, у 30% (16 человек) преобладает средний уровень тревожности, и лишь 17% (9 человек) имеет низкий уровень тревожности. Полученные результаты исследования представлены на рис. 2.

**Результаты изучения уровня тревожности у старших дошкольников по графической методике «Кактус» (М. А. Панфилова)**



У детей с высоким и средним уровнем тревожности на рисунке мы можем наблюдать наличие показателей, характерные тревожности: рисунок с внутренней штриховкой, прерывистые линии, сильный нажим на карандаш, изображения темного цвета. Анализируя ответы индивидуальной беседы по рисунку, важно отметить, что испытуемым характерен уход в себя, стремление к одиночеству (изображение только одного кактуса, изображение зигзагов внутри кактуса, в пустыне).

У ребенка с низким уровнем тревожности наблюдается наличие внутренней штриховки. На рисунке прослеживается адекватная самооценка, отсутствуют прерывистые линии и сильный нажим на карандаш, использованы светлые цвета.

Проанализировав рисунки детей и их ответы, можно сделать вывод о том, что у детей преобладает высокий уровень тревожности, прослеживается неуверенность в себе, собственных силах; чувство

тревожности (использование штриховки), агрессия (наличие колючек на кактусе), стремление к домашней защите. По итогам графической методики можно сделать вывод, что большинство испытуемых имеют интровертный тип личности.

Таким образом, количественный анализ результатов диагностического обследования детей старшего дошкольного возраста с использованием двух методик: опросник «Уровень тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко); графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова), позволил выделить три группы испытуемых с различными уровнями тревожности:

- 1 группа – дети с низким уровнем тревожности (9 человек - 17%),
- 2 группа – дети со средним уровнем тревожности (16 человек – 30%),
- 3 группа – дети с высоким уровнем тревожности (28 человек – 53%).

Качественный анализ поведения испытуемых показал, что дети с высоким уровнем тревожности в процессе диагностики испытывали волнение, беспокойство, не находили себе места. Они переживали, правильно ли отвечают на вопросы педагога-психолога, хотя изначально было озвучено, что нет правильных ответов. Некоторые испытуемые беспокойно сидели на стуле, постоянно крутились, прикусывали губу, потирали ладошки, при довольно низкой температуре в помещении потели.

По результатам диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы детей старшего дошкольного возраста. В экспериментальную группу вошли 14 человек, имеющих высокий уровень тревожности; в контрольную группу – 14 человек, также имеющих высокий уровень тревожности.

В ходе использования методики «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен» до эксперимента в экспериментальной группе были получены следующие результаты: Моделирующие ситуации «Объект агрессии», «Укладывание спать в одиночестве», «Выговор»,

«Агрессивность», «Собирание игрушек», «Изоляция» получили наибольшее количество негативных выборов.

В ситуациях, моделирующих отношения «ребенок — ребенок», наибольшее количество негативных выборов связано с ситуациями: «Объект агрессии» (100%); «Изоляция» (64%); «Игра с младшими детьми» (29%); «Игра со старшими детьми» (14%). Негативные выборы в данных категориях связаны с тем, что у дошкольников не складываются отношения со сверстниками; взрослые стали резко ограничивать в играх с друзьями; был отрицательный опыт общения; если ребенок является отвергаемым, исключается постоянно из общих игр; не умеют противостоять агрессии со стороны сверстников.

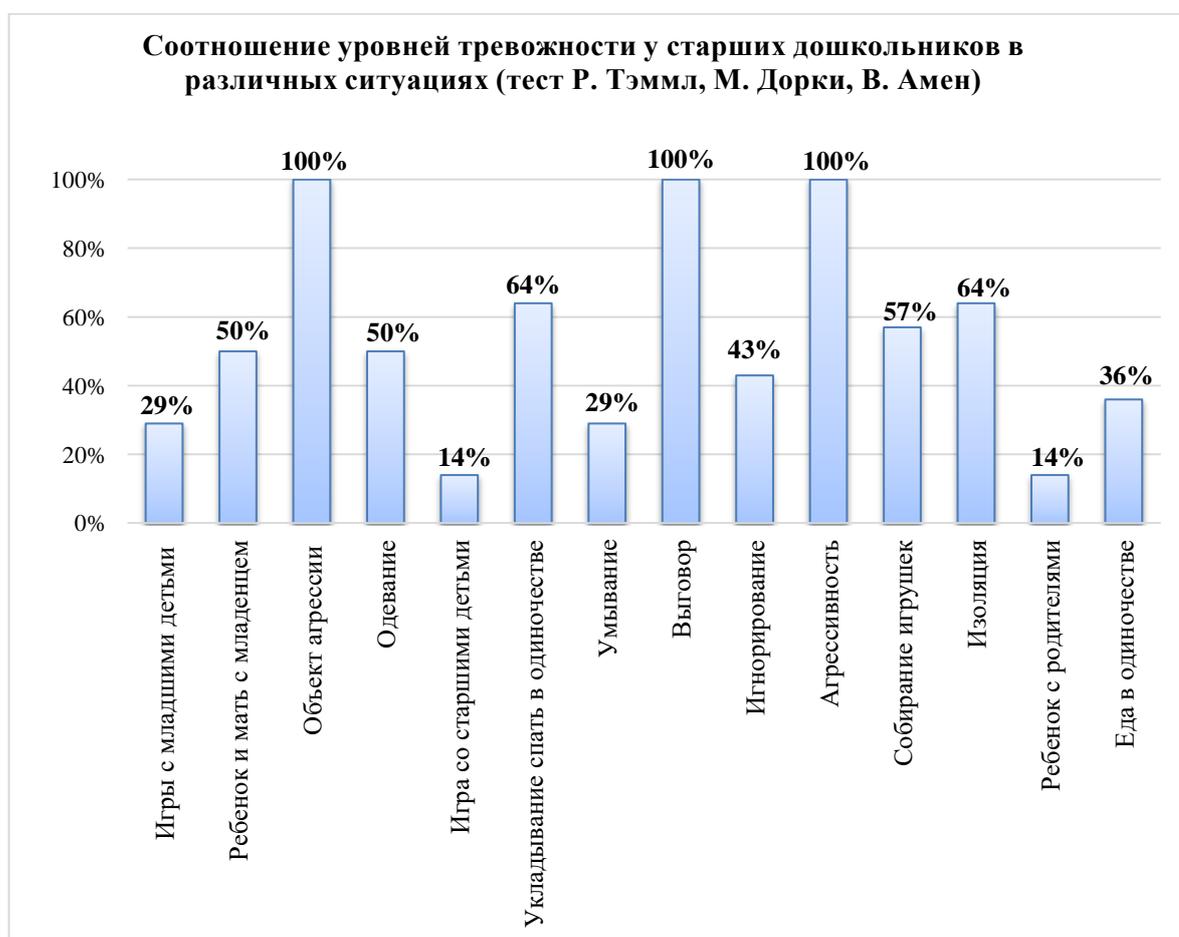
В ситуациях, моделирующие отношения «ребенок — взрослый», отрицательные выборы преобладают у 100% испытуемых в ситуации «Выговор»; у 57% дошкольников, в ситуации «Собирание игрушек», а также у 50% участников исследования в ситуации «Ребенок и мать». Негативная реакция может быть вызвана постоянными сравнениями ребенка, запретами; нарушениями взаимоотношений ребенка с родителями (эмоциональное неприятие, равнодушное отношение, частые наказания).

В ситуациях, моделирующих повседневные действия, отрицательные выборы получены у 64% участников исследования по ситуации «Укладывание спать в одиночестве»; половина дошкольников определяют тревожными ситуации, связанные с одеванием; для 36% детей ситуация «Еда в одиночестве» соотносится с негативными эмоциональными переживаниями. Изображения данных ситуаций вызывают негативную реакцию у дошкольников, если взрослые чрезмерно требуют опрятности, аккуратности и режима, без конца поправляют, делают частые замечания. Негативные выборы делают дети, которых заставляют, есть то, что им не нравится. Рисунок воспринимается не как одна из бытовых ситуаций (прием пищи), а как самопортрет. В этом случае отрицательный выбор

свидетельствует о негативной самооценке ребенка. Полученные результаты представлены на рис. 3.

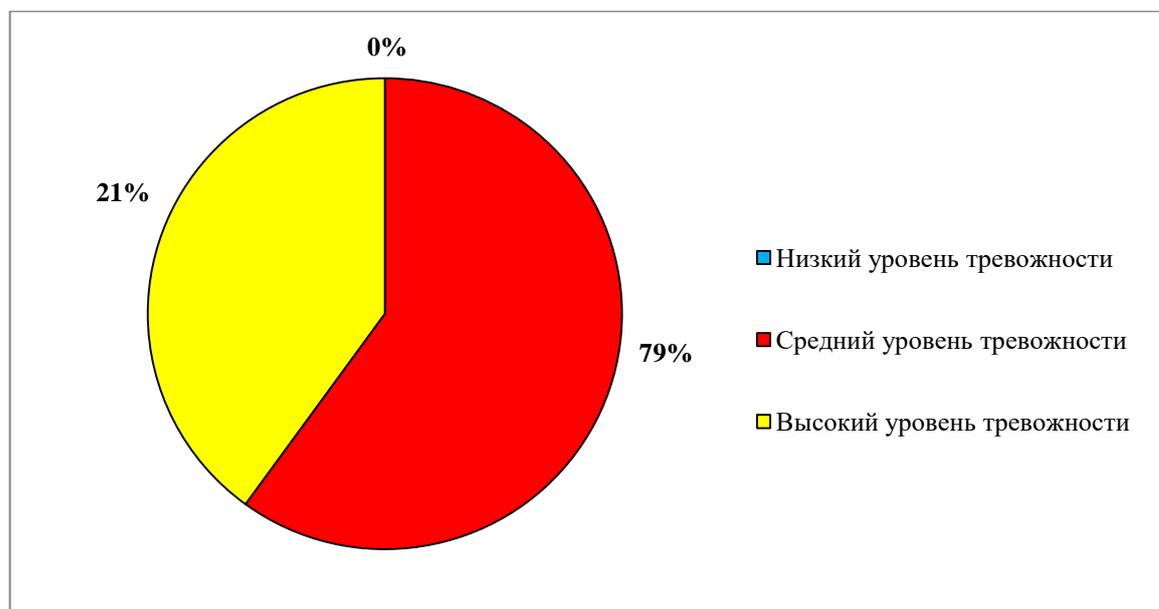
Диаграмма 3

**Соотношение уровней тревожности у старших дошкольников экспериментальной группы в различных ситуациях до эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)**



Общие результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в экспериментальной группе до эксперимента представлены на рис. 4. Низкий уровень тревожности выявлен у 0% (0 человек), средний уровень у 21% (3 человек), высокий уровень у 79% (11 человек). Полученные результаты представлены на рис. 4.

**Результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в экспериментальной группе до эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)**



В контрольной группе были получены аналогичные результаты: моделирующие ситуации «Выговор», «Изоляция», «Объект агрессии», «Собирание игрушек», «Агрессивность», «Укладывание спать в одиночестве» получили наибольшее количество негативных выборов.

Отношения «ребенок — ребенок» преобладает число негативных выборов в ситуациях: «Игра с младшими детьми» (29%), «Объект агрессии» (93%); «Изоляция» (71%); «Игра со старшими детьми» (29%). Высокий процент выбора отрицательных ответов в данных категориях связаны, прежде всего, с тем, что дошкольники с трудом выстраивают взаимоотношения со сверстниками, возможно был негативный опыт общения; взрослые ограничивают в играх с друзьями и т.д.

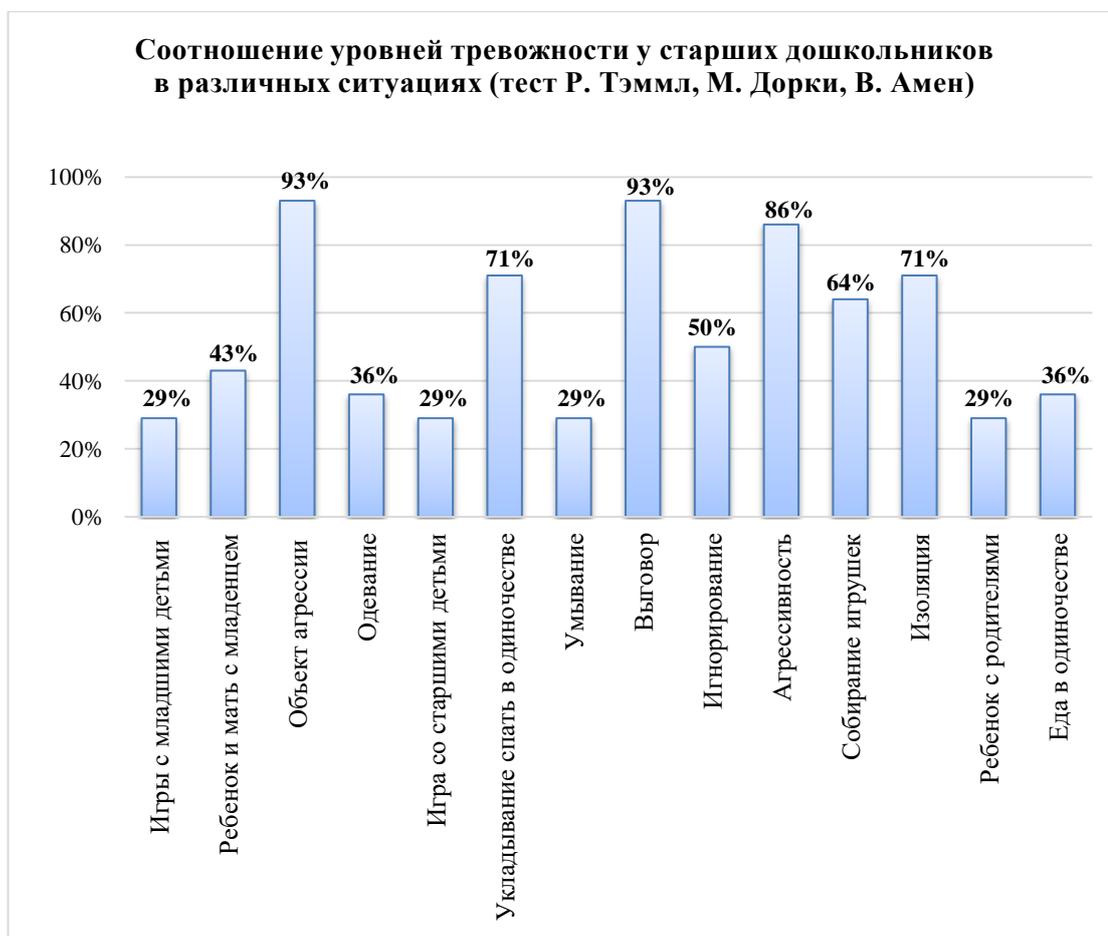
Отношения «ребенок — взрослый», негативные выборы в ситуациях «Выговор» (93%); «Собирание игрушек» (64%), «Ребенок и мать» (43%). Данный выбор связан с негативным опытом взаимоотношений ребенка с

родителями, в том числе эмоциональное неприятие, равнодушное отношение, частые наказания, сравнение.

В ситуациях, моделирующих повседневные действия, отрицательные ответы преобладают по ситуации «Еда в одиночестве» (36%), «Укладывание спать в одиночестве» (71%). Представленные ситуации вызывают негативную реакцию у дошкольников в том случае, если взрослые чрезмерно требовательны к опрятности, аккуратности и режиму. Полученные результаты представлены на рис. 5.

Диаграмма 5

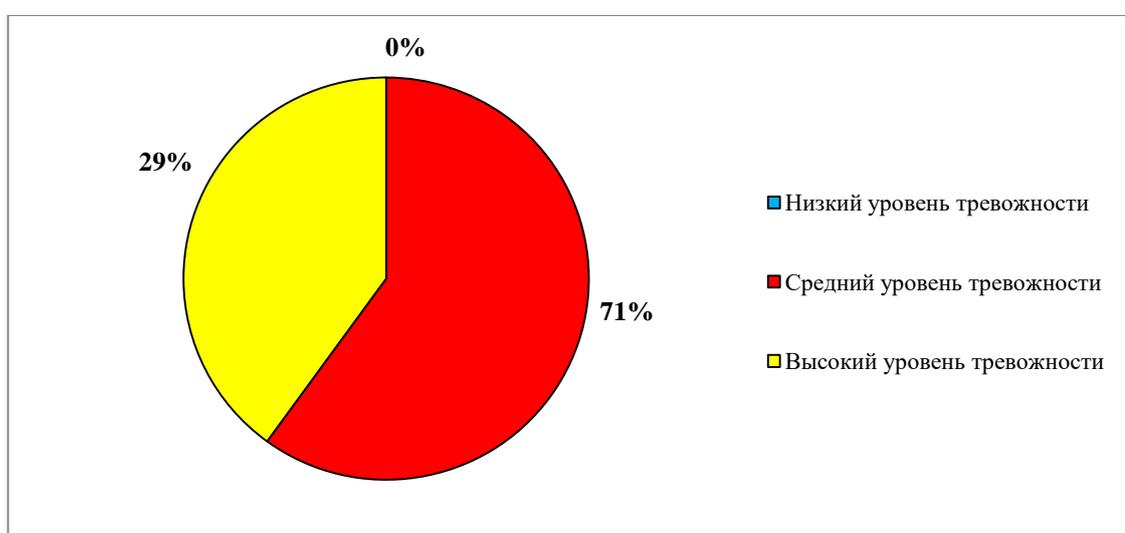
**Соотношение уровней тревожности у старших дошкольников контрольной группы в различных ситуациях до эксперимента (тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**



Общие результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в контрольной группе до эксперимента представлены на рис. 6. Низкий уровень тревожности выявлен у 0% (0 человек), средний уровень у 29% (4 человека), высокий уровень у 71% (10 человек).

Диаграмма 6

***Результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в контрольной группе до эксперимента  
(тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)***



Используемый в работе метод статистической обработки данных Манна-Уитни в программе SPSS для вычисления непараметрического критерия продемонстрировало отсутствие различий в показателях уровня тревожности у детей в экспериментальной и контрольной группах:  $U_{ЭМП}=82,5$ . Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 55;  $82,5 > 55$ , следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, в результате исследования выявлена группа детей со средним и высоким уровнем тревожности. Учитывая результаты диагностики, была разработана коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности для данной группы испытуемых.

## **2.2. Реализация программы коррекции тревожности у старших дошкольников средствами сказкотерапии**

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы был направлен на выявление эффективности форм и методов коррекции высокого уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Объектом стало: дети старшего дошкольного возраста, предметом: тревожность у детей старшего дошкольного возраста. В формирующем эксперименте мы сделали особый акцент на разработку занятий с использованием средств сказкотерапии в соответствии с логикой коррекции высокого уровня тревожности.

Для достижения положительных результатов в коррекционно-развивающей работе использовались следующие методы: игра; беседа; сказкотерапия; методика эмоционального расслабления; наблюдение. С помощью форм и методов психолого-педагогической коррекции высокой тревожности у детей старшего дошкольного возраста, а именно таких как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку, мы постарались создать такие условия, которые в конечном итоге приведут к проживанию и проявлению негативных эмоций, снижению психоэмоционального напряжения.

На данном этапе исследования была разработана коррекционно-развивающая программа «Навстречу к себе», направленная на снижение тревожности у старших дошкольников.

**Целью программы** явилось снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии.

Для достижения цели программы были поставлены следующие **задачи**:

1. Обучить детей приемам и методам коррекции собственного тревожного состояния и овладения своим волнением.
2. Повышение самооценки ребенка с тревожными проявлениями в группе сверстников средствами сказкотерапии.

3. Улучшение взаимоотношений тревожных детей со взрослыми.
4. Развивать у детей с тревожными проявлениями уверенное поведение, умение преодолевать трудности.
5. Снятие мышечного напряжения, тревожности средствами сказкотерапии, арт-терапии, игровой, релаксации.

Разработанный план работы был направлен на взаимодействие с детьми старшего дошкольного возраста, имеющих высокий уровень тревожности. Коррекционная программа по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста включала 16 занятий (16 недель). Встречи были организованы один раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут в течение 2023-2024 гг. (4 месяца).

Программа включала в себя 3 блока, основанные на выше поставленных задачах:

*Блок 1 «Шаг к себе».* Направлен на формирование адекватной самооценки, уверенного поведения, умения преодолевать трудности.

*Блок 2 «Шаг к другим».* Реализация блока предполагает развитие у детей старшего дошкольного возраста навыков совместной деятельности, успешного взаимодействия, улучшение взаимоотношений с родителями и педагогами, формирование внимательного отношения к окружающим.

*Блок 3 «Шаг к эмоциям».* Блок характеризуется развитием умения поднять себе настроение, умения справляться с негативными эмоциями, тревогой, страхами, волнением, снятие мышечного напряжения, используя необходимые приемы, методы и техники.

Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога с использованием средств сказкотерапии представлено в табл.2.

Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий  
педагога-психолога с использованием средств сказкотерапии

| Месяц                       | Тема занятия                           | Цели и задачи   | Содержание   |
|-----------------------------|--|---|--|
| <b>БЛОК 1 «ШАГ К СЕБЕ».</b> |  |   |  |
| декабрь                     | Занятие 1<br>«Храбрый крабик».         | Развитие уверенности в себе.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Знакомство».</li> <li>2. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>3. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>4. Игра «Щепки на реке».</li> <li>5. Знакомство со сказкой «Храбрый крабик».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>          |
| декабрь                     | Занятие 2<br>«Медвежонок Умка».        | Развитие уверенности в себе.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Упражнение «У тебя все получится».</li> <li>4. Чтение и дописывание сказки «Медвежонок Умка».</li> <li>5. Игра «Я–лев».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol> |
| декабрь                     | Занятие 3<br>«В гостях у Бома и Миня». | Повышение самооценки, развитие уверенного поведения, умения преодолевать трудности. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Игра «Воздушный шарик».</li> <li>4. Продолжи сказку «Два брата».</li> <li>5. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>6. Рефлексия.</li> <li>7. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>  |
| декабрь                     | Занятие 4<br>«Верь в себя».            | Повышение самооценки.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Игра «Комплименты».</li> <li>4. Постановка сказки «Верь в себя».</li> <li>5. Игра «Добрый – злой заяц».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>                    |

Продолжение таблицы 2

|                               |                                     |  |   |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| январь                        | Занятие 5<br>«Дедушка и внучек».    | Развитие умения преодолевать трудности, снижение эмоционального напряжения.                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Упражнение «Счастливый танец».</li> <li>4. Закончи сказку «Дедушка и внучек».</li> <li>5. Рисование по мотивам сказки Дедушка и внучек».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>       |
| январь                        | Занятие 6<br>«Сказка о вороненке».  | Снижение эмоционального напряжения.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Чтение и интерпретация сказки «Сказка о Вороненке».</li> <li>4. Упражнение по сказке «За что меня любит мама».</li> <li>5. Упражнение «Дождь».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol> |
| <b>БЛОК 2 «ШАГ К ДРУГИМ».</b> |                                     |  |   |
| январь                        | Занятие 7<br>«Дикие лебеди».        | Развитие навыков совместной деятельности, формирование внимательного отношения к окружающим. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Упражнение «А у соседа тоже!».</li> <li>4. Этюд по сказке Г. Х. Андерсена «Дикие лебеди».</li> <li>5. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>6. Рефлексия.</li> <li>7. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>  |
| январь                        | Занятие 8<br>«Сказка о Ёжике Вите». | Развитие навыков совместной деятельности.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Чтение и интерпретация сказки «Сказка про ёжика Витю».</li> <li>4. «Мой хороший поступок».</li> <li>5. Рисование варежки для ёжика Вити.</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>       |

Продолжение таблицы 2

|                                |                                    |   |  |
|--------------------------------|------------------------------------|---|--|
| февраль                        | Занятие 9<br>«Костерчик».          | Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие навыков успешного взаимодействия.                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Знакомство со сказкой «Костерчик» и её анализ.</li> <li>4. Игра–имитация «Движение героев сказки».</li> <li>5. Игра «Понимаем свои эмоции».</li> <li>6. Ритуал «выхода из сказки».</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol> |
| февраль                        | Занятие 10<br>«Маленькое Облачко». | Улучшение взаимоотношений со сверстниками, родителями и педагогами.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари улыбку».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Упражнение «Лимон».</li> <li>4. Знакомство со сказкой «Маленькое Облачко».</li> <li>5. Рисунок по сказке.</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>                                   |
| <b>БЛОК 3 «ШАГ К ЭМОЦИЯМ».</b> |                                    |   |  |
| февраль                        | Занятие 11<br>«Снежинка».          | Развитие умения справляться с негативными эмоциями, тревогой, страхами, волнением, снятие мышечного напряжения. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Улыбка».</li> <li>2. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>3. Сказка «Снежинка».</li> <li>4. Упражнение-релаксация «Снежинки».</li> <li>5. Творческая мастерская «Солнечное настроение».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>                         |
| февраль                        | Занятие 12<br>«Колбочка».          | Развитие умения справляться с негативными эмоциями, снятие мышечного напряжения.                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Башенки».</li> <li>2. Упражнение «Колбочка».</li> <li>3. Ритуал «входа» в сказку.</li> <li>4. Сказка «Колбочка».</li> <li>5. Инсценировка отрывков сказки «Колбочка».</li> <li>6. Ритуал «выхода» из сказки.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».</li> </ol>  |

Продолжение таблицы 2

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
| март | Занятие 13<br>«Девочка Надя и Баба Яга». | Развитие умения справляться с негативными эмоциями.  | 1. Приветствие «Букет».<br>2. Ритуал «входа» в сказку.<br>3. Сказка «Девочка Надя и Баба Яга».<br>4. Упражнение «Ситуации».<br>5. Ритуал «выхода» из сказки.<br>6. Рефлексия.<br>7. Ритуал окончания занятия.<br>Игра-имитация «Подарок».                   |
| март | Занятие 14<br>«Случай в лесу».           | Снижение эмоционального напряжения, волнения.  | 1. Приветствие «Букет».<br>2. Ритуал «входа» в сказку.<br>3. Сказка «Случай в лесу».<br>4. Упражнение «Рисование в зеркале».<br>5. Ритуал «выхода» из сказки.<br>6. Рефлексия.<br>7. Ритуал окончания занятия.<br>Игра-имитация «Подарок».                  |
| март | Занятие 15<br>«Мышонок и темнота».       | Развитие умения справляться с тревогой, страхами, волнением, снятие эмоционального и мышечного напряжения. | 1. Приветствие «Я сегодня вот такой».<br>2. Ритуал «входа» в сказку.<br>3. Сказка «Мышонок и темнота».<br>4. Упражнение «Никто не знает, что я...».<br>5. Ритуал «выхода» из сказки.<br>6. Рефлексия.<br>7. Ритуал окончания занятия.                       |
| март | Занятие 16<br>«Приключение Медвежонка».  | Снятие мышечного и эмоционального напряжения.  | 1. Приветствие «Улыбка».<br>2. Упражнение «Мне грустно когда...»<br>3. Ритуал «входа» в сказку.<br>4. Разыгрывание сказки «Приключение Медвежонка».<br>5. Ритуал «выхода» из сказки.<br>6. Рефлексия.<br>7. Ритуал окончания занятия. «От сердца к сердцу». |

Структура занятий состоит из несколько этапов:

1. Вводная часть для установления доброжелательной атмосферы среди детей, вхождение в сказку (ритуал начала занятия).

2. Основная часть – повторение, вспоминание того, что делали в прошлый раз (беседа с элементами игры, групповые игры, разминки, обсуждения); чтение, рассказывание новой или повторение уже знакомой детям сказки; придумывание рассказов; проблемные ситуации; элементы сказкотерапии; обсуждение сказки, анализ сказки, рисование сказочных

героев, разыгрывание сказки, инсценировка сказки, игры-имитации; связь нового «сказочного» опыта с реальной жизнью.

3. Заключительная часть – ритуал выхода из сказки.

Конспекты занятий коррекционно-развивающей программы представлены в Приложении 2.

**Ход апробации.** Апробация коррекционно-развивающей программы снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста «Навстречу к себе» проходила на базе МАДОУ детский сад №3 «Светлячок» г. Кировград. При создании коррекционной программы учитывались возрастные особенности детей, результаты диагностического исследования, задачи всестороннего развития. В качестве основной коррекционной технологии была использована сказкотерапия и изучено ее влияние на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Для повышения самооценки ребенка с тревожными проявлениями в группе сверстников были использованы терапевтические сказки с дальнейшим обсуждением, позволяющие детям соотносить свои недостатки с проблемами главного героя, виды поведенческих реакций в той или иной ситуации, рисование (изотерапия), игровая терапия.

Адекватные взаимоотношения со сверстниками, педагогами и родителями – залог успеха. Поэтому важно улучшить взаимоотношения тревожных детей с родителями и педагогами. В качестве коррекционных методов и средств в работе были применены терапевтические сказки, решения проблемных ситуаций, инсценирование сказок, изотерапия (рисование сказочных персонажей), игровая терапия, в целях творческого развития, а также сплочения детского коллектива.

Развитие у детей с тревожными проявлениями уверенного поведения, умения преодолевать трудности было реализовано с помощью игровой терапии, игры-имитации, терапевтических сказок (сказкотерапии), инсценирование сказок, изотерапия, предлагалось продолжить или закончить сказку.

Для снятия мышечного напряжения, тревожности и агрессивности были применены средства сказкотерапии, арт-терапии (изотерапии), игровой, релаксации-визуализации, медитативной и релаксационной музыки, дыхательной гимнастики. Проведенные практические занятия позволили детям обучиться приемам и методам коррекции собственного тревожного состояния и овладения своим волнением.

По итогам реализации программы будет проведена оценка её эффективности.

### **2.3. Анализ эффективности программы коррекции, направленный на снижения уровня тревожности у старших дошкольников**

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы предоставил дошкольникам возможность проявить свою индивидуальность и получить положительный эмоциональный настрой.

На контрольном этапе было произведено занесение результатов в базу данных в Microsoft Excel, где все личные данные кодируются, а персональная информация хранится в отдельном, недоступном для посторонних лиц, месте; качественная и статистическая обработка данных.

Качественная обработка данных осуществлялась по ключам обработки и интерпретации результатов, которые имеет каждая методика, направленная на выявление уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Цель контрольного эксперимента заключалась в том, чтобы проверить эффективность выбранных нами форм и методов психолого-педагогической коррекции высокого уровня тревожности у испытуемых.

На данном этапе опытно-экспериментальной работы систематизировались полученные данные, формулировались выводы, проводилось литературное оформление результатов исследования в виде магистерской диссертации. Итоговые результаты представлены в Приложении 3.

На контрольном этапе нашей работы были получены следующие результаты, проведенные с помощью t-критерия Стьюдента.

По методике «Анкета по выявлению тревожности у детей» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) уровень тревожности у детей в экспериментальной группе получены следующие результаты:  $t_{Эмп} = 9$  (при  $p \leq 0.05 = 2,05$ ;  $p \leq 0.01 = 2,77$ ).

Полученное эмпирическое значение  $t$  (9) находится в зоне значимости, что подтверждает достоверность поставленной гипотезы. Динамика показателей до и после эксперимента представлена в таблице 3.

Таблица 3

Динамика уровня тревожности у старших дошкольников до и после эксперимента по опроснику «Уровень тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

| Кол-во детей<br>всего | Уровень тревожности у детей<br>до эксперимента<br>(количество в %) |   |   | Уровень тревожности у детей<br>после эксперимента<br>(количество в %) |           |   |
|-----------------------|--|---|---|---|-----------|---|
|                       | В  | С | Н | В   | С         | Н |
| 28                    | 100% (28)  | 0 | 0 | 53% (15)  | 47 % (13) |   |

Таким образом, по результатам опроса педагога мы видим, что после формирующего эксперимента у 15 человек выявлен высокий уровень тревожности, что составляет 53% от всей выборки, у 47% детей (13 человек) средний уровень тревожности.

По результатам графической методики «Кактус» по категории «тревожность» были получены следующие результаты:  $t_{Эмп} = 7,1$  (при  $p \leq 0.05 = 2,05$ ;  $p \leq 0.01 = 2,77$ ). Полученное эмпирическое значение  $t$  (7,1) находится в зоне значимости, что также подтверждает достоверность поставленной гипотезы.

Таким образом, 32% (9 человек) имеют высокий уровень тревожности, у 68% (19 человек) преобладает средний уровень

тревожности. Полученные результаты исследования представлены на рис. 7.

Диаграмма 7

*Динамика результатов изучения уровня тревожности у старших дошкольников по графической методике «Кактус» (М. А. Панфилова) до и после эксперимента*



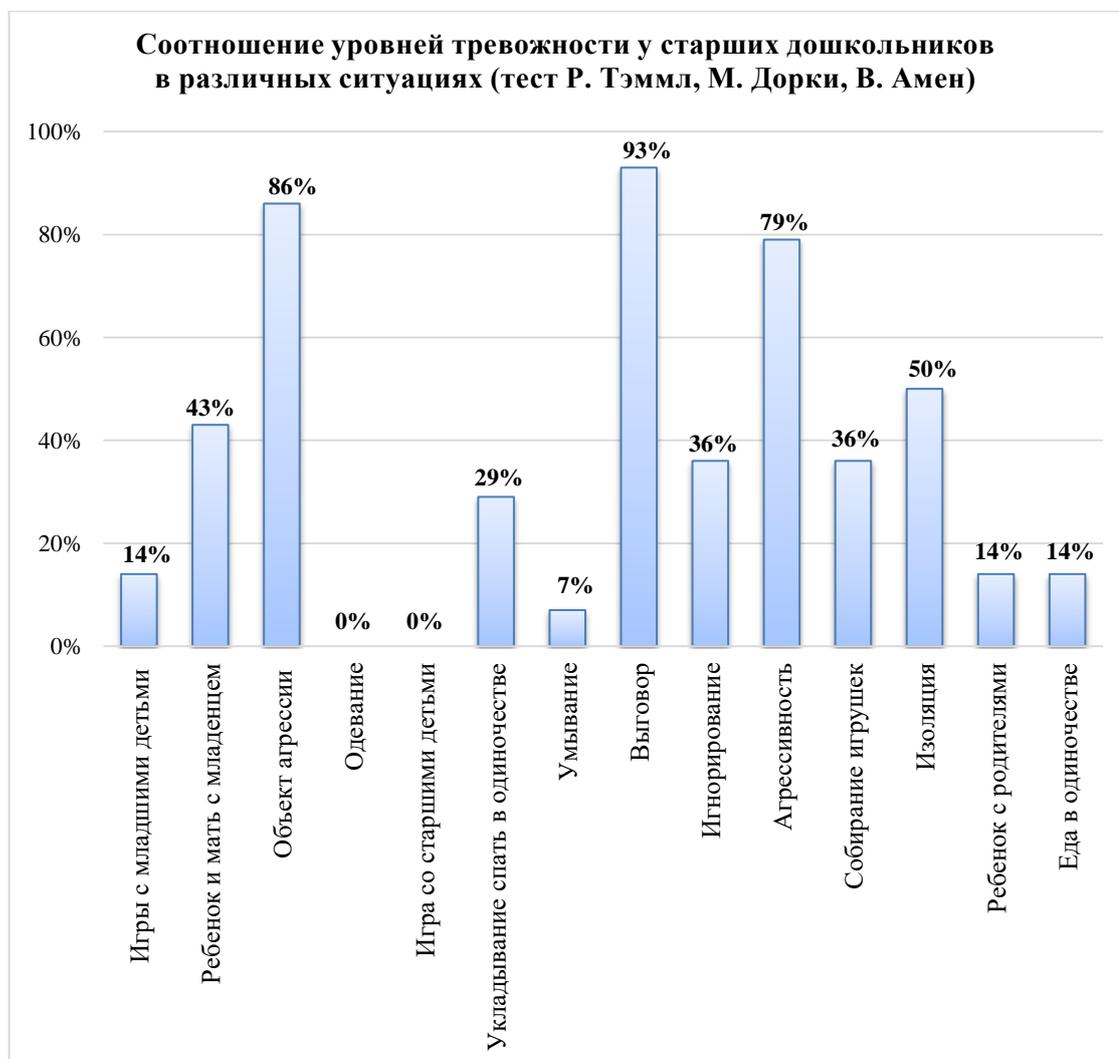
В ходе использования методики «Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен» после эксперимента в экспериментальной группе были получены следующие результаты:  $t_{эмп} = 4,7$  (при  $p \leq 0.05 = 2,16$ ;  $p \leq 0.01 = 3,01$ ). Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости, что подтверждает нашу гипотезу.

Моделирующие ситуации «Объект агрессии», «Выговор», «Агрессивность», «Изоляция» получили наибольшее количество негативных выборов после эксперимента.

В ситуациях, моделирующих отношения «ребенок — ребенок», наибольшее количество негативных выборов связано с ситуациями: «Объект агрессии» (86%); «Изоляция» (50%). Полученные высокие результаты по данным категориям указывают на трудности у дошкольников в отношениях со сверстниками; взрослые ограничивают общение с друзьями; возможен отрицательный опыт общения; если ребенок является отвергаемым, исключается постоянно из общих игр; не умеют противостоять агрессии со стороны сверстников.

В ситуациях, моделирующие отношения «ребенок — взрослый», отрицательные выборы преобладают у 93% испытуемых в ситуации «Выговор», а также у 43% участников исследования в ситуации «Ребенок и мать». Высокие показатели в данных категориях свидетельствуют о возможных запретах, а также постоянных сравнениях ребенка с другими; нарушениями взаимоотношений ребенка с родителями (частые наказания, гипоопека). В ситуациях, моделирующих повседневные действия, отрицательные выборы получены всего у 29% участников исследования по ситуации «Укладывание спать в одиночестве»; для 14% детей ситуация «Еда в одиночестве» соотносится с негативными эмоциональными переживаниями. Негативные выборы указывают дети, которых в большинстве случаев заставляют, есть то, что им не нравится. Минимальный процент негативных реакций получены по категориям «Умывание» выбрали 7% респондентов, «Игры с младшими детьми», Укладывание спать в одиночестве – 29%, «Ребенок с родителями» и «Еда в одиночестве» – 14%, «Игнорирование» и «Собирание игрушек» снизился до 36%. «Одевание» и «Игра со старшими» выбрали 0% участников исследования см. рис. 8.

**Соотношение уровней тревожности у старших дошкольников экспериментальной группы в различных ситуациях после эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)**



Общие результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в экспериментальной группе до эксперимента представлены на рис. 9. Низкий уровень тревожности выявлен у 7% (1 человек), средний уровень у 71% (10 человек), высокий уровень у 22% (3 человек).

**Результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в экспериментальной группе после эксперимента (тест Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**



В контрольной группе после эксперимента были получены следующие результаты:  $t_{Эмп} = 2$  (при  $p \leq 0.05 = 2,16$ ;  $p \leq 0.01 = 3,01$ ). Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости, что свидетельствует о том, что в контрольной группе показатели детей дошкольного возраста с высокой тревожностью до и после эксперимента остались неизменны.

Результаты после эксперимента аналогичны результатам до эксперимента. Отношения «ребенок — ребенок» преобладает число негативных выборов в ситуациях: «Игра с младшими детьми» (29%), «Объект агрессии» (93%); «Изоляция» (78%); «Игра со старшими детьми» (29%). Высокий процент выбора отрицательных ответов в данных категориях связаны, прежде всего, с тем, что дошкольники с трудом выстраивают взаимоотношения со сверстниками, возможно был

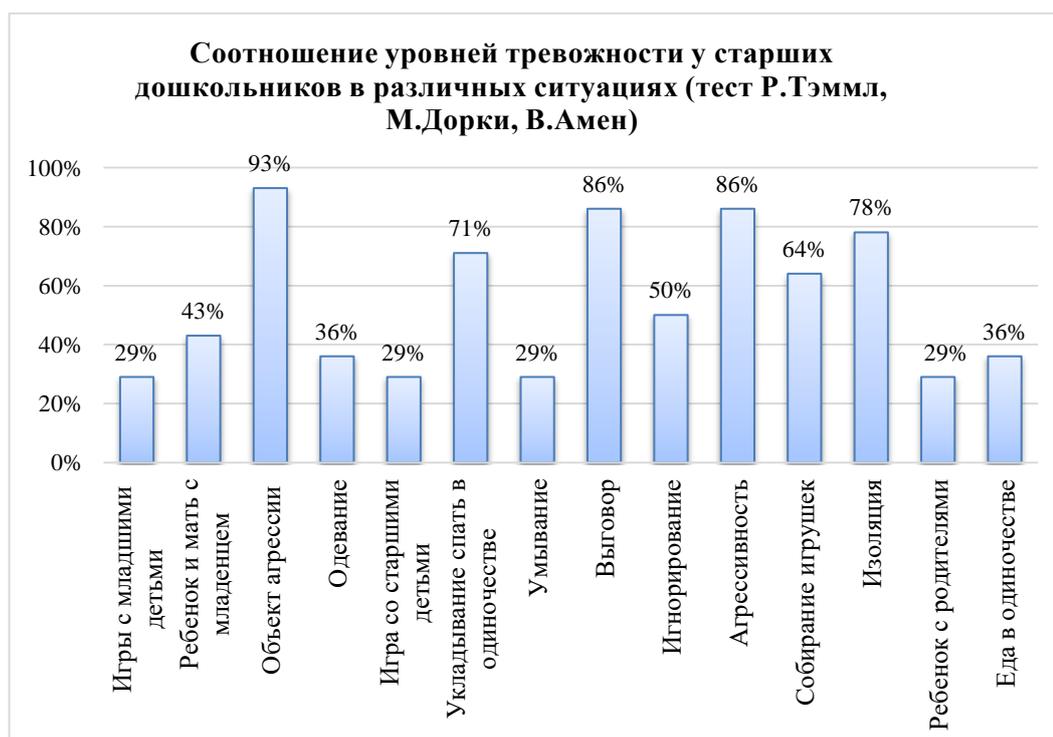
негативный опыт общения; взрослые ограничивают в играх с друзьями и т.д.

Отношения «ребенок — взрослый», негативные выборы в ситуациях «Выговор» (86%); «Собирание игрушек» (64%), «Ребенок и мать» (43%). Данный выбор связан с негативным опытом взаимоотношений ребенка с родителями, в том числе эмоциональное неприятие, равнодушное отношение, частые наказания, сравнение.

В ситуациях, моделирующих повседневные действия, отрицательные ответы преобладают по ситуации «Еда в одиночестве» (36%), «Укладывание спать в одиночестве» (71%). Представленные ситуации вызывают негативную реакцию у дошкольников в том случае, если взрослые чрезмерно требовательны к опрятности, аккуратности и режиму. (см. рис. 10).

Диаграмма 10

***Соотношение уровней тревожности у старших дошкольников контрольной группы в различных ситуациях после эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)***



Общие результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в контрольной группе после эксперимента представлены на рис. 11. Низкий уровень тревожности выявлен у 0% (0 человек), средний уровень у 29% (4 человека), высокий уровень у 71% (10 человек).

Диаграмма 11

***Результаты диагностики уровня тревожности у старших дошкольников в контрольной группе после эксперимента (тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)***



Результаты диагностической процедуры показывают положительные изменения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по проведенным методикам в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе дошкольников показатели по методикам, направленные на выявление уровня тревожности у респондентов, остались неизменными.

Таким образом, по итогам исходных данных гипотеза о том, что программа психолого–педагогической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием метода сказкотерапии, предполагающая использование различных приемов сказкотерапии, таких

как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку, обеспечит коррекцию тревожности, так как данные приемы помогут ребенку в проживании негативных эмоций, в снижении психоэмоционального напряжения, в отреагировании негативных эмоций.

## **ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ 2**

1. Целью формирующего эксперимента стала проверка эффективности подобранных форм и методов в рамках разработанной нами коррекционно-развивающей программы на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

2. Результаты констатирующего эксперимента показали, что в обеих группах доминирующими являются негативные реакции по категориям «Объект агрессии», «Изоляция», «Выговор» у детей старшего дошкольного возраста по методике Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Это говорит нам о том, что у испытуемых на контрольном этапе эксперимента ярко выражены негативные модели поведения по выбранным позициям.

3. В ходе формирующего эксперимента нами была подтверждена гипотеза, которая основана на предположении о том, что программа психолого–педагогической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием метода сказкотерапии, предполагающая использование различных приемов сказкотерапии, таких как сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку, обеспечит коррекцию тревожности, так как данные приемы помогут ребенку в проживании негативных эмоций, в снижении психоэмоционального напряжения, в отреагировании негативных эмоций. Разработанная система коррекционных игр и встреч в рамках коррекционно-развивающей программы «Навстречу к себе» для детей старшего дошкольного возраста, имеющих высокий уровень тревожности, позволила положительно изменить уровень тревожности у респондентов. Эти данные подтверждает математическая обработка

данных. Наблюдались сдвиги по всем диагностическим методикам.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанные нами коррекционные мероприятия в рамках коррекционно-развивающей программы «Навстречу к себе» с использованием метода сказкотерапии, сказкотерапевтическое рисование, игровое разыгрывание, групповое придумывание сказок и инсценировку являются эффективным средством в изменении уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Коррекционная работа педагога-психолога, направленная на снижение уровня тревожности у старших дошкольников, будет эффективной в случае, если в сопровождении будет разработана программа, предполагающая наличие комплекса занятий, основанных на сказкотерапии.

Анализ литературы позволил сделать вывод о том, что для каждой возрастной категории характерны определенные области, которые могут вызвать повышенную тревожность у большого количества детей, независимо от того, существует ли реальная. Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сущности этого явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Именно тревожность лежит в основе ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, которые служат основанием для обращения к детскому психологу.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что в обеих группах доминирующими являются негативные реакции по категориям «Объект агрессии», «Изоляция», «Выговор» у детей старшего дошкольного возраста по методике В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл. Это говорит нам о том, что у испытуемых на контрольном этапе эксперимента ярко выражены негативные модели поведения по выбранным позициям.

В ходе формирующего эксперимента нами была подтверждена гипотеза о том, что программа психолого–педагогической коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием метода сказкотерапии, предполагающая использование различных приемов сказкотерапии (сказкотерапевтическое рисование, групповое придумывание сказок, инсценировка), обеспечит коррекцию тревожности, так как данные приемы помогут ребенку в проживании негативных эмоций, в снижении психоэмоционального напряжения. Разработанная система

коррекционных игр в рамках коррекционно-развивающей программы «Навстречу к себе» для детей старшего дошкольного возраста, имеющих высокий уровень тревожности, позволила положительно изменить уровень тревожности у респондентов. Эти данные подтверждает математическая обработка данных. Наблюдались сдвиги по всем диагностическим методикам.

На наш взгляд, разработанная нами коррекционно-развивающая программа «Навстречу к себе» с использованием метода сказкотерапии, необходима для детей старшего дошкольного возраста, имеющих высокий уровень тревожности, и позволит снизить уровень тревожности до пороговой отметки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Наука о характерах. Понять природу человека – М.: Академический проект, 2019. – 243 с.
2. Андреева, А. С. Коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми дошкольного возраста // Вестник СМУС. – 2016. – № 2. – С. 42-51.
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
4. Берсенева, П. Н. Формирование эмоциональной эмпатии у дошкольников средствами сказкотерапии [Текст]: Всероссийская весенняя психологическая сессия: материалы всерос. науч.-практ. конф. (22 марта 2017 г., Екатеринбург) / Екатеринбург. Урал. гос. пед. ун-т / П.Н. Берсенева, Е. А. Казаева. – Екб., 2017. – с. 30.
5. Божович, Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. Под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика, 2008. С. 167-179.
6. Братчикова, Ю. В. Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста в совместной игровой деятельности с родителями / Ю. В. Братчикова, Н. С. Волошина // Педагогическое образование в России. – Екатеринбург, 2019. – № 7. – с. 32.
7. Брель Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у старших дошкольников и пути ее профилактики и коррекции автореф. дис. канд. психол. наук.
8. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. – СПб.: Питер. – 2001. – 144 с.
9. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом. – М.: Генезис, 2015. – 288 с.
10. Вачков, И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – 2-е изд., стереотип. – М.: Ось-89, 2009. – 143 с.
11. Гарбузов, В. И. Нервные дети. – М.: Медицина, 2011. – 152 с.

12. Глотова, Г. А. Типологический подход к исследованию тревожности. // Психологический вестник Уральского государственного университета. – Екб.: 2000. – С. 36-44.
13. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии: учеб. / Л. А. Головей, Е. Ф, Рыбалко. – СПб.: Речь, 2003 – 694 с.
14. Данилова, Е. Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии. – М.: Академия, 2000. – 94 с.
15. Дружилов, С. А. Основы практической психологии и педагогики для бакалавров: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА. – 2017. – 241 с.
16. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании: монография. – М.: Перо, 2015. – 172 с.
17. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб.: Апрель-Пресс, 2000. – 448 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии: опыт диагностики и психокоррекции / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. М. Михайлов. – СПб: СМАРТ, 2014. – 230 с.
19. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: Златоуст, 2008. – 352 с.
20. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб. : Речь. – 2010. – 123с.
21. Зобков, В. А. Психология понимания в сказкотерапии: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/466157> (дата обращения: 21.12.2022).
22. Ивахова, С. В. Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением. // Молодой ученый. – 2017. – № 15. – С. 578-580.
23. Карелина И. О. Эмоциональные нарушения в дошкольном возрасте и их коррекция. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 248 с.

24. Короткова, Л. Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. – М.: ЦГЛ, 2005. – 128 с.
25. Костина Л. М., Игровая терапия с тревожными детьми. – М.: Речь, 2005. – 160 с.
26. Кочанская, И. Б. Полезные сказки. Беседы с детьми о хороших привычках. – М.: Сфера, 2016. – 95 с.
27. Кочубей, Б., Новикова Е. Снимем маску тревоги // Семья и школа №11, 2001 – С.33-36.
28. Кузьмина, Е. Г. Психодиагностика в сфере образования: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 310 с.
29. Кутовая, М. С., Сказки от слез. Бережем нервы родителей. СПб.: Речь, 2014. – 112 с.
30. Лабиринт души: Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О. В., Хухлаева О. Е. – 6-е изд. – М.: Академический Проект, 2008. – 176 с.
31. Лаврентьева, Г. П. Практическая психология для воспитателя: учеб. / Г.П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко. – Киев, 1992. – 29 с.
32. Лаврентьева, Г. П., Титаренко, Т.М. Опросник «Уровень тревожности ребенка» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/34> — [metodiki-izucheniya-emocionalnoj-i-lichnostnoj-sfery/554-oprosnik-lavrenteva-g-p-titarenko-t-m-quroven-trevozhnosti-rebenkaq](http://metodiki-izucheniya-emocionalnoj-i-lichnostnoj-sfery/554-oprosnik-lavrenteva-g-p-titarenko-t-m-quroven-trevozhnosti-rebenkaq) (дата обращения: 01.04.2023).
33. Левитов, Н. Д. Психические состояния беспокойства и тревоги // Вопросы психологии. – 2008. – № 1 – С. 17-24.
34. Лозгачева, О. В. Психолого-педагогическая программа развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы психологии личности: сборник научных трудов кафедры психологии образования Института психологии / Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии, Каф. психологии образования; сост. Н. Н. Васягина. – Екб.: 2013. – № 11. – С. 67.

35. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2011. – 190 с.
36. Математическая статистика для психологов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://statpsy.ru/mana-uitni/onlajn-raschet-kriteriya-u-manna-uitni> (дата обращения 22.07.2023).
37. Мэй, Р. Смысл тревоги СПб.: Речь, 2006. – 432 с.
38. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М.: Владос, 2003. – 688 с.
39. Нехорошкова, А. Н. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека / А.Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, Ю. С. Джоус – 2014. – №6, С. 46-54
40. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: учеб. / М.А. Панфилова. – М.: 2001. – С. 54 – 59
41. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: НПО «МОДЭК», – 2000. – 304 с.
42. Прихожан, А. М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности СПб.: Питер, 2001.
43. Прохоров, А. О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии – 2011 – № 4 – С. 32-44
44. Пустовойтова, О. В., Шепилова Н. А., Чернобровкин В. А. Сказкотерапия как средство профилактики агрессии у детей старшего дошкольного возраста // Современные наукоемкие технологии – 2020. – № 4-2. – С. 317-321.
45. Психологические причины формирования детской тревожности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.bestreferat.ru/referat-208182.html](http://www.bestreferat.ru/referat-208182.html) (дата обращения 12.02.2023).
46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

47. Савина, Е., Шанина Н. Тревожные дети. // Ж. «Дошкольное воспитание», 2010 – №4 – с.11
48. Сакович Н. А., Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ – СПб.: Речь, 2011. – 220 с.
49. Спиваковская, А. С. Профилактика детских неврозов: Комплексная психологическая коррекция. – М.: МГУ, 2008. – 200 с.
50. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. – Москва // Тревога и тревожность: хрестоматия: [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
51. Степанова, О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. – М.: ФЛИНТА, 2015. – 80 с.
52. Стожарова, М. Ю. Эмоциональное развитие дошкольников. // Ребенок в детском саду, 2005. – №2. – С.65-68.
53. Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб: Речь, 2012. – 116 с.
54. Ульева, Е., «Что ты чувствуешь? Энциклопедия для малышей в сказках» / Е. Ульева. – Ростов-на-Дону: Феникс-Премьер, 2022. – 47 с.
55. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. / 2-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 176 с.
56. Хухлаева, О. В. «Волшебные капельки счастья»: Терапевтические сказки. – М.: Проспект, 2017. – 384 с.
57. Чеканова А. А. Гендерная психология. – М.: Ось-89, 2006. – с.19.
58. Чернега, Т. В. Сказкотерапия в работе с детьми дошкольного возраста // Эксперимент и инновации в школе. – 2014. – № 2. – С. 56-59.
59. Шляпникова, Е. Ю. Игра-драматизация как средство развития коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью // Научный электронный журнал «Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 18. – с. 470

**Результаты диагностического исследования в контрольной  
и экспериментальной группах до эксперимента**

Таблица 1

Результаты диагностики по опроснику «Уровень тревожности ребенка»  
(Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) с высоким уровнем тревожности в  
экспериментальной группе

| № вопроса  | М.К. | П.И. | М.С. | А.М. | В.В. | М.Р. | А.П. | А.Ш. | К.Д. | К.К. | Д.М. | А.Л. | А.Б. | Р.П. |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. Не может долго работать, не уставая.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.               | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.       | +    | +    | -    | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | -    |
| 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 5. Смущается чаще других.                              | -    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    |
| 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.              | +    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | +    |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.      | -    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.              | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные.              | +    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | -    | +    | +    | +    | +    | -    | +    |
| 10. У него нередко бывает расстройство стула.          | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | +    |
| 11. Сильно потеет, когда волнуется.                    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 12. Не обладает хорошим аппетитом.                     | +    | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |

Продолжение таблицы 1

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 14. Пуглив, много вызывает у него страх.    | +  | -  | +  | +  | +  | -  | +  | +  | -  | +  | -  | -  | +  | +  |
| 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается. | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 16. Часто не может сдерживать слезы.        | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | -  | +  | +  |
| 17. Плохо переносит ожидание.               | +  | -  | +  | +  | +  | +  | +  | -  | -  | +  | +  | -  | -  | +  |
| 18. Не любит браться за новое дело.         | -  | +  | +  | -  | +  | -  | -  | +  | +  | -  | +  | +  | +  | -  |
| 19. Не уверен в себе, в своих силах.        | -  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 20. Боится сталкиваться с трудностями.      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| ИТОГО                                       | 15 | 17 | 15 | 17 | 15 | 17 | 16 | 15 | 17 | 18 | 16 | 17 | 15 | 16 |
| Уровень                                     | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  |

Таблица 2

Результаты диагностики по опроснику «Уровень тревожности ребенка»  
(Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) с высоким уровнем тревожности  
в контрольной группе

| № вопроса  | М.Р. | Л.Д. | Х.Н. | Е.Д. | Ч.А. | А.Р. | Н.С. | М.Д. | Н.О. | А.Ч. | М.Я. | Д.В. | Р.М. | Х.Р. |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. Не может долго работать, не уставая.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.               | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.       | +    | -    | +    | -    | -    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | -    | -    |
| 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 5. Смущается чаще других                               | +    | -    | -    | +    | +    | -    | -    | -    | -    | -    | +    | +    | +    | -    |
| 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.              | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    | -    | -    | -    | +    | -    |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.      | -    | -    | -    | +    | +    | +    | -    | -    | -    | +    | -    | +    | +    | -    |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.              | +    | +    | +    | -    | -    | +    | -    | +    | +    | +    | -    | +    | -    | +    |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные.              | +    | -    | -    | +    | +    | +    | -    | -    | -    | +    | +    | +    | +    | -    |
| 10. У него нередко бывает расстройство стула.          | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 11. Сильно потеет, когда волнуется                     | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 12. Не обладает хорошим аппетитом.                     | +    | +    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.                | +    | +    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.              | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.            | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 16. Часто не может сдержать слезы.                     | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |

Продолжение таблицы 2

|  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 17. Плохо переносит ожидание.          | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         |
| 18. Не любит братья за новое дело      | -         | +         | -         | -         | -         | +         | -         | -         | +         | -         | -         | +         | -         |
| 19. Не уверен в себе, в своих силах.   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 20. Боится сталкиваться с трудностями. | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>18</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>17</b> |
| <b>Уровень</b>                         | <b>В</b>  |

Таблица 3

Результаты диагностики по методике «Кактус» (М. А. Панфиловой)  
с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе

| Показатели тревожности    | М.К. | П.И. | М.С. | А.М | В.В. | М.Р. | А.П. | А.Ш. | К.Д. | К.К. | Д.М. | А.Л. | А.Б. | Р.П. |
|---------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Внутренняя штриховка      | +    | +    | +    | +   | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Прерывистые линии         | +    | +    | +    | +   | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Темные цвета              | +    | +    | +    | +   | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Сильный нажим на карандаш | +    | +    | +    | +   | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| ИТОГО                     | 4    | 4    | 4    | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| Уровень                   | В    | В    | В    | В   | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    |

Таблица 4

Результаты диагностики по методике «Кактус» (М. А. Панфиловой)  
с высоким уровнем тревожности в контрольной группе

| Показатели тревожности    | М.Р. | Л.Д. | Х.Н. | Е.Д. | Ч.А. | А.Р. | Н.С. | М.Д. | Н.О. | А.Ч. | М.Я. | Д.В. | Р.М. | Х.Р. |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Внутренняя штриховка      | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Прерывистые линии         | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Темные цвета              | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| Сильный нажим на карандаш | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| ИТОГО                     | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    |
| Уровень                   | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    | В    |

Таблица 5

Результаты диагностики тревожности старших дошкольников в различных ситуациях в экспериментальной группе до эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Фамилия, имя | Пол | Рисунки                   |                               |                    |             |                            |                                    |             |            |                  |                   |                        |              |                          |                       | ИТ (%) | Уровень тревожности |
|-------|--------------|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------------------|------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|--------|---------------------|
|       |              |     | 1. Игры 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 |        |                     |
| 1     | М.К.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 43     | С                   |
| 2     | П.И.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 43     | С                   |
| 3     | М.С.         | М   | -                         | -                             | -                  | -           | +                          | -                                  | -           | -          | +                | -                 | +                      | +            | -                        | 10                    | 86     | В                   |
| 4     | А.М.         | Ж   | -                         | -                             | -                  | -           | -                          | +                                  | -           | -          | -                | -                 | +                      | +            | +                        | 11                    | 79     | В                   |
| 5     | В.В.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | -                        | 9                     | 50     | С                   |
| 6     | М.Р.         | М   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | -           | -          | +                | -                 | -                      | -            | +                        | 9                     | 64     | В                   |
| 7     | А.П.         | М   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | -            | +                        | 8                     | 57     | В                   |
| 8     | А.Ш.         | М   | +                         | +                             | -                  | -           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | -            | +                        | 7                     | 50     | С                   |
| 9     | К.Д.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | -           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | -            | +                        | 7                     | 50     | С                   |
| 10    | К.К.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | +            | +                        | 5                     | 36     | С                   |
| 11    | Д.М.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | -                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 40     | С                   |
| 12    | А.Л.         | Ж   | -                         | -                             | -                  | -           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | +            | +                        | 8                     | 81     | В                   |
| 13    | А.Б.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | -           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 45     | С                   |
| 14    | Р.П.         | М   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | -            | +                        | 8                     | 59     | В                   |

Таблица 6

Результаты диагностики тревожности (в %) старших дошкольников в различных ситуациях в экспериментальной группе до эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Моделирующие ситуации           | Количество детей | Количество (%) |
|-------|---------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Игры с младшими детьми          | 3                | 29             |
| 2     | Ребенок и мать с младенцем      | 7                | 50             |
| 3     | Объект агрессии                 | 14               | 100            |
| 4     | Одевание                        | 7                | 50             |
| 5     | Игра со старшими детьми         | 2                | 14             |
| 6     | Укладывание спать в одиночестве | 9                | 64             |
| 7     | Умывание                        | 3                | 29             |
| 8     | Выговор                         | 14               | 100            |
| 9     | Игнорирование                   | 6                | 43             |
| 10    | Агрессивность                   | 14               | 100            |
| 11    | Собираание игрушек              | 8                | 57             |
| 12    | Изоляция                        | 9                | 64             |
| 13    | Ребенок с родителями            | 2                | 14             |
| 14    | Еда в одиночестве               | 5                | 36             |

Таблица 7

Результаты диагностики тревожности старших дошкольников в различных ситуациях в контрольной группе до эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Фамилия, имя | Пол | Рисунки                   |                               |                    |             |                            |                                    |             |            |                  |                   |                        |              |                          |                       | ИТ (%) | Уровень тревожности |   |
|-------|--------------|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------------------|------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|--------|---------------------|---|
|       |              |     | 1. Игры 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 |        |                     |   |
| 1     | М.Р.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | -                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | +            | -                        | +                     | 7      | 45                  | С |
| 2     | Л.Д.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | -                        | +                     | 5      | 37                  | С |
| 3     | Х.Н.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | -           | +          | +                | -                 | -                      | +            | +                        | +                     | 5      | 40                  | С |
| 4     | Е.Д.         | Ж   | -                         | -                             | +                  | -           | -                          | +                                  | -           | -          | -                | -                 | -                      | +            | -                        | 11                    | 82     | В                   |   |
| 5     | Ч.А.         | М   | +                         | +                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | +                        | 8                     | 54     | С                   |   |
| 6     | А.Р.         | М   | +                         | -                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | +                 | +                      | -            | -                        | 8                     | 60     | В                   |   |
| 7     | Н.С.         | Ж   | -                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | -            | +                        | 9                     | 57     | В                   |   |
| 8     | М.Д.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | +                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 48     | С                   |   |
| 9     | Н.О.         | М   | -                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | -                        | 6                     | 55     | С                   |   |
| 10    | А.И.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | +            | +                        | 5                     | 41     | С                   |   |
| 11    | М.Я.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | -                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | +                        | 6                     | 36     | С                   |   |
| 12    | Д.В.         | М   | -                         | -                             | -                  | -           | +                          | +                                  | -           | -          | -                | -                 | +                      | -            | +                        | 10                    | 39     | С                   |   |
| 13    | Р.М.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | +                        | 7                     | 53     | С                   |   |
| 14    | Х.Р.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | +            | -                        | 9                     | 77     | В                   |   |

Таблица 8

Результаты диагностики тревожности (в %) старших дошкольников в различных ситуациях в контрольной группе до эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Моделирующие ситуации           | Количество детей | Количество (%) |
|-------|---------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Игры с младшими детьми          | 4                | 29             |
| 2     | Ребенок и мать с младенцем      | 6                | 43             |
| 3     | Объект агрессии                 | 13               | 93             |
| 4     | Одевание                        | 5                | 36             |
| 5     | Игра со старшими детьми         | 3                | 29             |
| 6     | Укладывание спать в одиночестве | 10               | 71             |
| 7     | Умывание                        | 3                | 29             |
| 8     | Выговор                         | 13               | 93             |
| 9     | Игнорирование                   | 7                | 50             |
| 10    | Агрессивность                   | 12               | 86             |
| 11    | Собираание игрушек              | 9                | 64             |
| 12    | Изоляция                        | 10               | 71             |
| 13    | Ребенок с родителями            | 4                | 29             |
| 14    | Еда в одиночестве               | 5                | 36             |

**Коррекционно-развивающая программа снижения уровня  
тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

**«Навстречу к себе»**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – особый период в жизни человека. В это время начинают закладываться основы будущей личности, возникают и индивидуализируются такие психические свойства, которые в последующем определяют «лицо» человека, а также активно развивается эмоциональная сфера, что отражено в работах отечественных ученых (Т. В. Антонова, Л. И. Божович, Р. С. Буре, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Эмоции оказывают влияние на все формы проявления активности детей, окрашивают общение, процесс познания, отражения действительности в рисунках, играх, дают возможность наиболее ярко раскрыться в деятельности. Нередкими стали случаи различного рода отклонений в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста, проявления агрессивности, тревожности, эгоцентризма, нежелания сочувствовать, сопереживать, характеризующихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной нестабильностью. К сожалению, в настоящее время актуальной становится проблема стремительного роста нуждающихся в коррекции отклонений в психическом развитии детей дошкольного возраста, и в случае отсутствия коррекционной работы, повышенная тревожность приводит к серьезным последствиям. Тревожность у дошкольников не является устойчивой чертой личности и отлично поддается коррекции при правильно подобранном психолого-педагогическом сопровождении.

Для коррекционно-развивающей работы педагога-психолога с детьми дошкольного возраста используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры, дыхательные

упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику.

Дошкольник воспринимает сказку не как фантазии автора, а как целый реальный мир, где царят настоящие чувства и эмоции, где постоянно зло побеждает добро. Сказка способствует ребенку входить в мир обычной жизни. Только в сказочной форме дошкольник сталкивается с такими явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть и т.д.

Анализируя имеющиеся программы, можно сделать вывод, что ведущей формой организации коррекционной работы являются групповые занятия с детьми. В процессе работы каждый ребенок безусловно принимается группой, детям регулярно даются задания, способствующие достижению детьми гарантированного успеха, т.е. создается ситуация успеха. В результате такого подхода каждый ребенок становится увереннее в себе – он может видеть свой успех, слышит похвалу со стороны взрослого и других детей. Все это способствует наиболее быстрому установлению доверительного контакта в группе детей и более продуктивному их взаимодействию. В ходе занятий используются приемы: чтение, рассказывание сказок, инсценирование сказок, придумывание новой сказки, рисование сказочных персонажей, также задействованы элементы игротерапии, арт-терапии.

Вышесказанное позволяет сформулировать **проблему**: каковы эффективные подходы, формы и методы снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Стремительный рост тревожных детей, характеризующихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной нестабильностью, выявленная проблема обусловили необходимость разработки Коррекционной Программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии.

**Целью программы** явилось снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии.

Для достижения цели программы были поставлены следующие **задачи**:

6. Обучить детей приемам и методам коррекции собственного тревожного состояния и овладения своим волнением.

7. Повышение самооценки ребенка с тревожными проявлениями в группе сверстников средствами сказкотерапии.

8. Улучшение взаимоотношений тревожных детей с родителями и педагогами.

9. Развивать у детей с тревожными проявлениями уверенное поведение, умение преодолевать трудности.

10. Снятие мышечного напряжения, тревожности и агрессивности средствами сказкотерапии, арт-терапии, игровой, релаксации.

Коррекционная программа по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста строится на основе следующих **нормативных документов**:

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3. Семейный кодекс РФ.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

5. Устав МАДОУ детский сад № 3 «Светлячок» г. Кировград.

6. Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад №3 «Светлячок» г. Кировград.

Разработанный план работы был направлен на взаимодействие с детьми старшего дошкольного возраста, имеющих высокий уровень тревожности.

Коррекционная программа по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста включала 16 занятий (16 недель). Встречи были организованы один раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут в течение 2023-2024 гг. (4 месяца).

Программа включала в себя 3 блока, основанные на выше поставленных задачах:

*Блок 1 «Шаг к себе».* Данный блок направлен на формирование адекватной самооценки, уверенного поведения, умения преодолевать трудности.

*Блок 2 «Шаг к другим».* Реализация блока предполагает развитие у детей старшего дошкольного возраста навыков совместной деятельности, успешного взаимодействия, улучшение взаимоотношений с родителями и педагогами, формирование внимательного отношения к окружающим.

*Блок 3 «Шаг к эмоциям».* Блок характеризуется развитием умения поднять себе настроение, умения справляться с негативными эмоциями, тревогой, страхами, волнением, снятие мышечного напряжения, используя необходимые приемы, методы и техники.

Структура занятий имела несколько этапов:

1. Вводная часть:

– Установление доброжелательной атмосферы среди детей, вхождение в сказку (ритуал начала занятия).

2. Основная часть:

– Повторение, вспоминание того, что делали в прошлый раз (беседа с элементами игры, групповые игры, разминки, обсуждения).

– Чтение, рассказывание новой или повторение уже знакомой детям сказки; придумывание рассказов; проблемные ситуации; элементы сказкотерапии.

– Обсуждение, анализ сказки (интеграция), рисование сказочных героев, инсценирование сказки.

– Связь нового «сказочного» опыта с реальной жизнью (резюмирование).

### 3. Заключительная часть:

– Ритуал выхода из сказки, создание положительного настроения детей.

Каждое занятие включало три части: вводную (ритуал «входа» в сказку), основную (коррекционно-развивающую) и заключительную (ритуал «выхода» из сказки). Каждая часть решала несколько самостоятельных задач, определяющих ее содержание.

Вводная часть ставила своей целью создать настрой на совместную работу. Основная часть занятия занимала большую часть времени и по своему содержанию представляла реализацию соответствующих задач данного занятия. Заключительная часть ставила своей целью закрепление нового опыта, подготовка ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде. Обсуждение итогов занятия проводилось в кругу в форме беседы по вопросам, позволяющим обмениваться впечатлениями и мнениями.

Система условий реализации Программы образует в детском саду предметно-развивающую среду, которая:

– обеспечивает достижение цели коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

– гарантирует сохранение и укрепление психологического, эмоционального и социального здоровья воспитанников;

– обеспечивает возможность достижения планируемых результатов; восстановление благополучия дошкольника; организации комплексного взаимодействия участников коррекционной программы (ДОУ, семья, ребенок), направленное на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста; формирования у родителей психолого-педагогической грамотности воспитания ребенка, с целью недопущения ошибок, способствующих повышению уровня тревожности у

дошкольников; использования современных технологий, подходов, форм и методов коррекционно-развивающей работы в соответствии с требованиями нового времени.

Характеристики методического обеспечения реализации Программы гарантируют широкий, постоянный и устойчивый доступ для всех субъектов социально-педагогического сопровождения к любой информации, связанной с реализацией Программы, достижением планируемых результатов, организацией процесса сопровождения и условиями его осуществления.

Методическое обеспечение реализации Программы гарантирует информационную поддержку коррекционно-развивающей деятельности субъектов на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (поиск документов по любому критерию, доступ к электронным материалам и ресурсам Интернета).

Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психолого-педагогическое образование, а также владеющий высокими знаниями законов развития и возрастной психологии.

Непрерывность профессионального развития педагога-психолога дошкольной образовательной организации обеспечивается освоением им дополнительных профессиональных образовательных программ, раскрывающих сущность и содержание работы с тревожными детьми.

**Материально-технические условия:** помещение площадью не менее 20 кв.м.

**Игрушки и материалы:** краски, гуашь, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для рисования, кисточки разных размеров, игрушки: «Краб», «Солнышко», «Еж», «Заяц», клубок, мяч, мягкие модули, обруч, су-джок, зеркало, колокольчики, вентилятор, мыльные пузыри, очки, солнышки, варежки вырезанные из картона, перышко, иллюстрации с изображением сказочных героев, иллюстрация с изображением колючки.

**Технические средства:** тексты сказок, музыкальная колонка для проведения упражнений с музыкальным сопровождением, принтер для размножения раздаточных материалов, диагностических методик.

При условии успешной реализации данной Программы будет наблюдаться положительная динамика в снижении уровня тревожности, повышении самооценки, уверенного поведения, обогащение репертуара коммуникативных навыков и умений.

## Конспекты занятий

### Занятие № 1. «Храбрый крабик».

Цель: установление контакта с детьми, снижение эмоционального и мышечного напряжения, повышение самооценки.

Задачи:

- коррекция эмоционального и мышечного напряжения;
- повышение самооценки.

Материал: игрушка «Краб», мелодия 2-я части «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Симфония № 6» Бетховена.

Ход занятия:

#### 1. Упражнение «Знакомство».

Педагог-психолог:

- Давай познакомимся с вами. Меня зовут...
- Я люблю...
- Мой любимый цвет...
- Мой любимый сказочный герой...
- А теперь вы также расскажете о себе.

#### 2. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

— У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга — подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается задействован каждый ребёнок.

— А также наш гость хочет узнать о вас: как вас зовут, какие сказки вы любите? (Дети передают колокольчик и рассказывают о себе).

#### 3. Ритуал «входа» в сказку. «Путешествие».

(звучит мелодия Бетховена «Симфония № 6»).

Педагог-психолог сообщает, что старшие дошкольники отправятся в гости к крабу (игрушка «Краб»). Воспитанники берутся за руки и начинают идти. Сначала представляют, что идут по зеленой травке, вспоминают какая она на ощупь. Затем проходят по пустыне (горячий песок), по морю (волны, прохлада), по лесу (шишки, веточки, иголки). В конце дошкольники приходят к реке, где их встречает краб.

#### **4. Игра по сказке «Щепки на реке».**

Педагог-психолог сообщает: «Мы с вами пришли к реке краб дает нам щепки, которые поплыли по течению этой реки.

Дети встают в два длинных ряда, один напротив другого на расстоянии вытянутой руки. Это — берега реки. Педагог сообщает, что по реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь. Когда ребенок «проплывет» весь путь, то встает к другим к берегу. В это время другой участник игры («Щепка») начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Обсуждение: Участники игры делятся своими ощущениями, чувствами, в тот момент, когда к ним прикасались ласковые руки, что их успокаивало во время «плаванья».

Педагог-психолог сообщает: «Крабик когда-то был очень трусливым, тревожным и много боялся, и он хочет поделиться с нами, как он справился с этими ощущениями ».

#### **5. Сказка «Храбрый Крабик». (автор О. В. Хухлаева)**

Глубоко–глубоко, на самом дне моря, жил маленький Крабик. Он жил в своем доме на большой глубине и всего боялся. Только он решиться выйти, как подплывает большая рыба, и он сразу прячется обратно в домик. Над ним начали смеяться обитатели моря, и он переживал. Но однажды

потерял свою сестренку, и ему пришлось перебороть свои тревоги и страхи и выйти из дома на поиски. И вот ползет он по морскому дну, боясь при этом каждого шороха, но вдруг видит, как его маленькая сестренка играет с огромной зубастой рыбой. Крабик испугался, и подумал, что рыба хочет съесть сестру, и спрятался в водоросли. Вдруг кто-то сзади потрогал его панцирь. Крабик закричал от ужаса: «Кто это?».

– Не бойся! Это я! Твоя сестра. Что ты делаешь в водорослях?

– Я испугался той большой рыб, которая была рядом с тобой. А почему ты с ней играешь? Она же может тебя съесть!

– Не бойся! Это дельфин! Он не ест крабов. Давай завтра поиграем с ним вместе, и ты увидишь, что он очень добрый.

На следующее утро Крабик вместе с сестренкой поплыли играть с дельфином. Играли они долго и весело. С тех пор Крабик перестал бояться рыб и больше не прячется в свой домик.

Обсуждение сказки.

Как вы думаете, почему Крабик раньше боялся больших рыб?

Педагог-психолог предлагает попрощаться с Крабиком.

### **6. Ритуал «выхода» из сказки. «Путешествие».**

Дети под музыку (Бетховена) закрывают глаза, и представляют, как они уже пролетают над лесом, морем, пустыней и приземляются на травку.

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 2. «Медвежонок Умка».**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- снижение боязливости с помощью терапевтической сказки.

Материал: «Симфония № 6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

— У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга — подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается, задействован каждый ребёнок.

### **2. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Росточек под солнцем».**

Дошкольники превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще росточек пригревает солнышко, и он начинает расти и тянуться к солнцу. Все движения выполняются под музыку.

### **3. Упражнение «У тебя все получится!».**

Педагог-психолог предлагает каждому ребенку поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Дети по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

### **4. Чтение и дописывание сказки «Медвежонок Умка».**

Педагог-психолог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам на

нашем занятии поговорить о нашем настроении. Мы с вами послушаем сказку и попробуем придумать ей концовку! Вы согласны, ребята?».

Педагог–психолог: «Хорошо. Ребята, скажите, а вы знаете, что такое настроение? Какое оно бывает и почему?».

Педагог–психолог: «Значит, у вас у всех хорошее настроение, вы хорошие, вы умные, вы красивые, вы смелые, и у нас будет все хорошо!»

Ребята, а знаете, я недавно на прогулке встретила свое старого друга медвежонок Умку. Оказалось, что у него плохое настроение, и он не знает, что с этим делать! Давайте поможем Умке и сначала послушаем его рассказ о настроении, хорошо?!».

Педагог–психолог: «Послушайте историю, которая произошла с мишкой Умкой. И давайте покажем, как Умка чувствует себя с разным настроением.

### **Сказка «Медвежонок Умка».**

«Однажды на далеком севере, среди снегов находится ледяная пещера, где живет маленький белый медведь Умка.

Это особый медвежонок — он умеет думать и говорить человеческим голосом. Умка очень любит учиться! Но самое интересное — это его мысли, которые бывают разными. Иногда они похожи на праздничный фейерверк: яркие, играют, быстрые, летают, сверкают. Для Умки окружающий мир кажется в ярких красках! В его голове появляются прекрасные идеи — тогда у него и настроение отличное. Медвежонок мечтает, чтобы эти минуты никогда не заканчивались.

Но иногда его мысли не выглядят как фейерверк, а бывают как океан, спокойные и тихие, светлые, как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда мысли такие, он чувствует себя уверенно и хорошо. Медведь мечтает, чтобы так было всегда, чтобы душевное спокойствие никогда его не покидало.

Но, иногда Умке становится плохо, грустно, он становится унылым. То, что происходит с ним, напоминает, что-то неприятное и унылое. Тогда

его мысли можно сравнить с мутной водой в плохую погоду. Умке они не нравятся, он называет их противными. В такие минуты медвежонок хочет как можно скорее спрятать эти мысли, убрать. Ему хочется поскорее почувствовать себя снова счастливым. Но что для этого делать, он не знает. Поэтому сидит и ждет, ждет, ждет ...

Педагог-психолог: «Вот такая история, ребята! Поможем Умке? Но только, чтобы помочь нашему медвежонку давайте подумаем, как Умка представляет хорошее настроение? А как спокойное? А плохое?».

Обсуждение сказки.

«Ребята, а как вы думаете, что нужно сделать с плохим настроением Умки? Превратить его в хорошее?»

Педагог-психолог с детьми придумывают окончание сказке.

### **5. Игра «Я — лев».**

Педагог-психолог: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я — лев». Закройте глаза и представьте что вы все стали львами. Лев — царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я — лев Артём». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

### **6. Ритуал «выхода» из сказки. Игра-медитация «Путешествие».**

Педагог-психолог просит детей сесть удобнее и закрыть глаза. «Сейчас мы с вами отправимся в волшебное путешествие. Нужно расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем я буду говорить».

«Представьте себе, что мы с вами сидим в комнате и смотрим в окно, а там голубое-голубое небо. По небу неторопливо плывут легкие облака. Очень красиво. Но вот мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает лошадку. Мы залюбовались этим красивым облаком, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы с вами осторожно

открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Сядьте удобней, ощутите, как здесь мягко и уютно, тепло. Мы можем даже полежать на нем. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумайте о таком месте.

Облако стало двигаться и поплыло по небу. Вот уже наш детский сад и город кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь вы можете идти. Мы там, где вы спокойны и счастливы, где нам очень хорошо. Посмотрите, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что вы слышите? Есть ли здесь кроме нас какие-то люди или животные? Тут мы можем делать все, что хотим. Побудьте в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, садитесь на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш детский сад. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с вами залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы с вами поблагодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалёк. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а вы раскроете глаза».

После того как дети откроют глаза, педагог-психолог просит их поделиться с впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

## **7. Рефлексия.**

Педагог-психолог: Вот мы и вернулись. А теперь расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

## **8. Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 3. «В гостях у Бома и Миня».**

Цель: формировать уверенное поведение средствами сказкотерапии.

Задачи:

- формирование положительного образа «Я», повышение самооценки;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения методом релаксации;
- формирование чувства собственной значимости.

Материал: колокольчик, изображение сказочных героев, музыка Людвиг ван Бетховен «Лунная соната».

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

— У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга — подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается задействован каждый ребёнок.

#### **2. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Росточек под солнцем».**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

**3. Упражнение «Позови ласково».** Педагог-психолог предлагает дошкольникам по очереди позвать кого-нибудь из круга, но ласково, так,

как могла бы позвать его мама или бабушка, при этом необходимо передать волшебный клубок (веселый мяч).

#### **4. Игра «Воздушный шарик».**

Педагог-психолог: «Представьте себе, что сейчас мы будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу».

Сегодня мы познакомимся с историей двух братьев Бом и Миня и побудем на их месте. А у вас есть брат или сестра? Как вы с ними ладите?

#### **5. Продолжи сказку «Два брата».**

Педагог-психолог: «Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть?» (педагог-психолог показывает картинки героев, дети выбирают).

Педагог-психолог читает, дети показывают.

#### **Сказка «Бом и Минь».**

«Жили, были два брата — Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (педагог-психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать, боялся говорить с чужими людьми (педагог-психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить).

Братья очень дружили и всегда были вместе (Педагог-психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь).

Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (педагог-психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит повторить).

Тогда Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал (педагог-психолог показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить).

Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (педагог-психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить).

Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего — собрался он, сел на коня и отправился в путь (педагог-психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить).

Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (педагог-психолог изображает камень; просит ребенка повторить).

Испугался Минь, хотел уже убежать (педагог-психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник ...».

Обсуждение сказки.

Детям предлагается проблемная ситуация.

Что произошло дальше? Что сделал Минь? Как бы вы поступили?

## **6. Ритуал «выхода» из сказки. Упражнение «В лесу».**

(музыкальное моделирование)

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы в дремучем лесу, темно, воют волки, мы продираемся через колючие кустарники, бежим (звучит музыка Петра Ильича Чайковского — оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада»), дети двигаются в соответствии с сюжетом.

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Мы выбежали на поляну. Она со всех сторон защищена добрым волшебством. Никто кроме нас не сможет пробраться сюда. Здесь очень красиво: маленький водопад стекает в прозрачное озеро, на земле нежная зеленая трава и удивительные прекрасные цветы (звучит ноктюрн Ф. Шопена), дети сидят на коврике.

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Водопад так радостно звенит своими капельками! Нам становится так легко, так весело!

Мы тоже хотим петь вместе с водопадом! (звучит «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта), дети танцуют.

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания»».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 4. «Верь в себя».**

Цель: развивать уверенность в себе.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- снижение боязливости с помощью терапевтической сказки.

Материал: музыка, колокольчик, вентилятор, обруч.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается, задействован каждый ребёнок.

#### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Сила волшебного ветра».**

Педагог-психолог рассказывает детям о силе волшебного ветра, который может перенести любого человека в сказочную страну. После этого он включает вентилятор, а дети поочередно проходят мимо него,

окунаясь всем телом в мощный поток воздуха, и «переносится» в сказку, озвучивая «волшебные» слова:

Ветер, ветер, ветерок,  
В страну сказок путь далек.  
Дуй сильнее ветерок,  
Чтоб попали в сказку в срок.

### **3. Игра «Комплименты».**

Дети по очереди передою клубок говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства всех участников.

### **4. Постановка сказки «Верь в себя».**

(В ходе прочтения сказки дети показывают Зайченка, сначала трусливого, а затем смелого).

**Сказка «Верь в себя».** (автор О. В. Хухлаева)

«В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка–трусишка» (Показывают, как заяц боялся всего). От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один – единственный друг – Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась, и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу»

Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им, и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!».

Обсуждение сказки.

Педагог-психолог задает детям вопросы: «Почему Зайчонку было плохо и грустно? Каким зайчиком вам нравилось быть больше? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласны ли вы с ним?»

### **5. Терапевтическая игра по сказке «Добрый – злой заяц».**

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу педагога-психолога (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющего-презлющего зайца: кричит и злится, он раздражен. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», — и ребенок, изображающий зайца, делает все более «злые» движения (музыка Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых зайцев по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам педагог-психолог). Категорическое правило: не

дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, педагог-психолог показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «зайцы» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым зайцам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых зайцев, которые ласкаются друг к другу (музыка Дебюсси «Свет луны»).

#### **6. Ритуал «выхода» из сказки. «Сила волшебного ветра».**

Педагог-психолог включает вентилятор, а дети проходят мимо него, окунаясь всем телом в мощный поток воздуха, и «переносится» из сказки, озвучивая «волшебные» слова:

Ветер, ветер, ветерок,  
В страну сказок путь далек.  
Дуй сильнее ветерок,  
Чтоб попали домой в срок.

#### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

#### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

#### **Занятие 5. «Дедушка и внучек».**

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Задачи:

- развитие умения преодолевать трудности;
- развитие умения успешно взаимодействовать в коллективе.

Материал: очки, вырезанные из картона, музыка.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко.

### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Волшебные очки».**

Дошкольникам предлагают отправиться в сказку с помощью волшебных очков, которые вырезаны из картона, а вместо линз вклеена цветная прозрачная пленка. По команде все надевают очки, говорят слова: «Раз, два, три, покружись. Сказка, сказка, появись!» вместе снимают «волшебные» очки.

### **3. Упражнение «Счастливый танец».**

«Придумай свой танец, когда ты чувствуешь радость». Присутствующие дети танцуют, стараясь повторить движения ребенка в центре круга. Потом солист меняется местами с кем-то другим.

### **4. Закончи сказку «Дедушка и внучек».**

Детям предлагается следующий сюжет:

«Давным-давно в одной деревеньке жили-были дедушка и внучек. Очень им было хорошо вместе. Они часто играли, читали книжки, и очень им весело жилось (педагог-психолог берет ребенка за руку, показывает, как дедушка и внучек веселились, играли, просит повторить).

Но вот однажды на лугу они играли в догонялки, и дедушка провалился в глубокую яму (педагог-психолог изображает, как дедушка с внуком играли и дедушка провалился в яму; просит ребенка повторить). Внук потерял дедушку и начал его звать, но тот не отзывался. Мальчик сильно испугался и долго плакал на краю ямы (педагог-психолог изображает, как испугался и плакал внучек; просит ребенка повторить).

Но делать нечего — решил внучек сам вытащить дедушку. Прыгнул он в яму и попал в сказочный лес (педагог-психолог показывает, как внучек прыгнул в яму и удивился сказочному лесу; просит ребенка повторить).

Идет внучек по лесу, зовет дедушку и вдруг видит — сидит на пеньке зайчик (педагог-психолог изображает зайчика; просит ребенка повторить). Испугался внучек, а зайчик ему говорит: «Здравствуй, мальчик. У тебя не найдется для меня конфетки?». Сначала мальчик пожалел конфетку (педагог-психолог показывает, как внучку было жалко отдавать конфету; просит ребенка повторить), но потом он все-таки отдал ее (педагог-психолог показывает, как внучек отдает конфету; просит ребенка повторить), а зайчик и говорит: «Я вижу, ты не жадный мальчик. Спасибо тебе за конфетку. Я знаю, что твой дедушка у Хозяина земли». Сказал зайчик все это и исчез. Пошел внучек искать Хозяина земли. Долго он шел (педагог-психолог показывает, как внучек идет; просит ребенка повторить).

Уже ноги у него стали болеть (педагог-психолог показывает, как внучек идет, хромя; просит ребенка повторить), но он все искал дворец Хозяина земли, чтобы спасти своего любимого дедушку. И вдруг лес расступился, и на поляне увидел внучек красивый замок. Пошел он к этому замку, как вдруг выскочили злые человечки (педагог-психолог изображает злых человечков; просит ребенка повторить).

Внучек начал убегать от них, но тут появился зайчик и говорит: «Вот тебе волшебный шарик. Он поможет тебе добраться до дворца, но во дворце он исчезнет». Сказал это и убежал...».

Детям предлагаются вопросы:

— Что произошло дальше?

— Как внучек победил злых человечков?

Затем следует продолжение сказки: «Пришел внучек во дворец (педагог-психолог показывает, как оглядывается внучек, удивляется; просит ребенка повторить).

И только он ступил в замок, как волшебный шар исчез. Опечалился внучек, но делать нечего, пошел он искать дедушку (педагог-психолог изображает, как внучек опечалился; просит ребенка повторить).

Долго бродил он по коридорам замка и вдруг увидел большой зал, а там сидит на троне Хозяин земли...».

Детям предлагается проблемная ситуация.

Вопросы:

— Что произошло дальше?

— Что сделал внучек?

Педагог-психолог: «Наш гость благодарит вас за помощь. Вам понравилась его история? Чему она нас может научить?»

### **5. Рисование по мотивам сказки.**

Педагог-психолог просит выбрать сюжет из сказки, который больше всего запомнился, и изобразить его.

**6. Ритуал «выхода» из сказки. «Волшебные очки».** Дети одевают очки и произносят слова: «Раз, два, три, покружились, все домой возвратились!».

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 6. «Сказка о Вороненке».**

Цель: повысить уровень самооценки.

Задачи:

- формирование уверенного поведения;
- развитие умения преодолевать трудности;

– снятие эмоционального напряжения.

Материал: музыка, мягкая игрушка «солнышко», очки, вырезанные из картона.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко.

### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Волшебные очки». (см. занятие 5.)**

**3. Чтение и интерпретация сказки «Сказка о Вороненке». (автор Хухлаева О. В.)**

«Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидеть. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпела и очень ждала своего птенца.

В один из дней птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим-большим клювом; он был беспомощным и не умел ничего. Но его мама смотрела на него с любовью, он был для неё самый красивым, самый умным, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминих рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:

— Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями — и ты обязательно полетишь.

В первый день Вороненок не стал прыгать, а спрятался в глубине гнезда и тихо плакал там от страха. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло несколько дней, и уже все молоденькие воронята научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

— Так больше не может продолжаться, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и толкнула его вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой — и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился, и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник, на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

Обсуждение сказки.

Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок всё-таки полетел?

#### **4. Упражнение по сказке «За что меня любит мама».**

Дошкольники садятся в круг. Дети по очереди рассказывают, за что их любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении ребенку оказывается помощь.

#### **4. Упражнение «Дождь». (Музыкальное моделирование).**

Педагог-психолог:

1. На улице идет серый, грустный дождь. Мы сидим дома и смотрим в окно. Капли, как слезки стекают по мокрому стеклу. (Бетховен «Мелодия слез»).

2. Капли стучат по железной крыше, звенят по луже во дворе. И вдруг все изменилось – мы услышали легкую, звонкую музыку дождя. (Моцарт «Маленькая ночная серенада»).

3. Нам стало так весело! Захотелось играть, плясать вместе с дождиком. Мы одели сапожки, взяли зонтики и побежали на улицу — прыгать по лужам. (Штраус «Трик-трак» полька).

#### **6. Ритуал «выхода» из сказки. «Волшебные очки». (см. занятие 5)**

#### **7. Рефлексия.**

Педагог-психолог: Вот мы и вернулись. А теперь расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

#### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

## **Занятие 7. «Дикие лебеди».**

Цель: развивать навыки совместной деятельности.

Задачи:

- формирование навыков успешного взаимодействия с окружающими;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения с помощью релаксации.

Материал занятия: А. Вивальди «Шторм», П. И. Чайковский «Баркаролла», Д. Д. Шостакович «Праздничная увертюра», очки, вырезанные из картона, мягкая игрушка «солнышко»

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко.

### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Волшебные очки».**

Детей приглашают перенестись в сказку с помощью волшебных очков. По команде все надевают очки, говорят слова: «Раз, два, три, покружись. Сказка, сказка, появись!» вместе снимают «волшебные» очки.

Педагог-психолог предлагает закрыть глазки и послушать тишину. Педагог-психолог и дети обсуждают, какие звуки были услышаны ими в тишине.

### **3. Упражнение «А у соседа тоже!».**

Каждый ребенок по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

Давным-давно жил на свете великий писатель-сказочник Г. Х. Андерсен. Сегодня мы побываем в одной из его сказке, которая называется «Дикие лебеди».

**4. Этюд по сказке Г. Х. Андерсена «Дикие лебеди».** (эпизод с молчанием, спасением братьев)

Обсуждение сказки.

(Почему Элиза должна была молчать? Почему у младшего брата так и осталось крыло вместо руки? Сложно ли было молчать Элизе?).

**5. Ритуал «выхода» из сказки. «Морское путешествие».** (музыкальное моделирование):

1. Переживание своего эмоционального состояния: Педагог-психолог: «Мы превратились в лебедей. Мы на воде. Начался шторм, сильный ветер, огромные волны швыряют нас, как щепку, мы не успеваем взлететь» (А. Вивальди «Шторм»).

2. Формирования состояния покоя, защищенности: Педагог-психолог: «Ветер стих, вода стала гладкая и прозрачная, как стекло. Мы легко взлетаем с воды» (П. И. Чайковский «Баркаролла»).

3. Становление конечного эмоционального состояния: Педагог-психолог: «Впереди земля! Наконец-то мы прилетели домой. Нас радостно встречают друзья и родные!». (Шестакович «Праздничная увертюра»).

#### **6. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

#### **7. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

#### **Занятие 8. «Сказка о Ёжике Вите».**

Цель: развивать уверенность в себе.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения,
- снижение уровня тревожности с помощью терапевтической сказки,
- снижение мышечного напряжения средствами арт-терапии.

Материал: музыка, игрушка «Ёжик», карандаши, заготовки варежек из бумаги.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко

### **2. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Из семени — в дерево».**

Педагог-психолог: «Что бы попасть в гости к сказочному герою нужно представить, что каждый ребенок превратился в семечко. И вот оно начало расти. Сначала оно набухает, затем пробивается через землю, потом появляются листики, вырастает и становится большим деревом.

Сегодня мы познакомимся еще с одним из жителей волшебной страны (Педагог-психолог показывает игрушку ёжика). Он хочет рассказать нам одну из своих историй. К нам в гости пришёл Ёжик Витя и хочет рассказать свою историю.

### **3. Чтение и интерпретация сказки «Сказка про ежика Витю».** (автор Хухлаева О. В.)

«В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? — говорила Вите лиса.

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,— бурчал медведь.

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, — пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя,— курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?» — плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса, и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», — подумал он. Но, несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик, наконец, добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ёжик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь».

Обсуждение сказки.

За что было обидно ежику, почему он плакал? Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг, по мнению ежика? А как считаешь ты?

#### **4. «Мой хороший поступок».**

Каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке.

#### **5. Рисование варежки для ёжика Вити.**

(Звучит музыка П. И. Чайковского «Вальс цветов»).

Педагог-психолог: Ой, ребята! Ёжик захотел домой. Да и его мама, наверное, волнуется, переживает, ищет своего ребенка. Как нам быть? Что делать? Мы отпустим его домой. Ребята, представляете, прибежит ёжик домой и расскажет маме, где он был, с какими ребятами он подружился. То-то будет радости у всех! А, как вы думаете, ребята, может быть нам на прощанье зайчишке и его друзьям варежки подарить? Вот, ребята, варежки. Вам нужно их раскрасить. Задание непростое: работаем в парах. Необходимо договориться, как будете раскрашивать, чтобы варежки получились у вас одинаковые: по рисунку, по цвету. Не бывает, что на одной руке варежка синяя, а на другой — желтая. Ребята, старайтесь, выполняйте работу аккуратно, чтобы зайчишке понравились ваши варежки.

**6. Ритуал «выхода» из сказки. Упражнение «Из семени — в дерево»».**

Педагог-психолог: «Что бы попасть обратно нужно представить, что каждый ребенок превратился в семечко. И вот оно начало расти. Сначала оно набухает, затем пробивается через землю, потом появляются листики, вырастает и становится большим деревом.

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 9. «Костерчик».**

Цель: снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Задачи:

- формирование навыков успешного взаимодействия с окружающими,
- развитие уверенного поведения,
- закрепление умения расслаблять или напрягать собственные мышцы.

Материал: музыка.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко.

## **2. Ритуал «входа» в сказку. Упражнение «Росточек под солнцем».**

(см. занятие 3)

### **3. Знакомство со сказкой и её анализ.**

Педагог-психолог: «А сейчас я расскажу вам историю про один «Костерчика», а вы ее внимательно послушайте».

**Сказка «Костерчик».** (автор О. В. Хухлаева)

«Жил недалеко от города в лесу маленький Костерчик. У него были такие маленькие язычки, что его даже костром люди не хотели называть, а говорили про него: «Так, какой-то маленький костерчик». Ему было не по себе от этих слов, обидно, но уж очень он боялся разгореться по-настоящему. Он не знал, что из этого всего получится, поэтому и боялся. А вдруг если он попытается разгореться у него ничего не получится, и все опять будут смеяться над ним: как он старается, потрескивает, раздувает свои язычки. Некоторые люди, проходившие мимо, говорили: «Что от него нет пользы — ни обогреть, ни осветить не умеет», а другие и вовсе хотели его потушить, — зачем, мол, он тут горит такой никчемный».

Костерчик плакал и вздыхал, слушая все это и поблескивая своими маленькими язычками. Но иногда во сне ему снилось, что он самый большой и красивый Костер на свете, который ярко горит, освещая все вокруг. Но наступало утро, и он снова никак не мог решиться разгореться по-настоящему во всю свою мощь.

В лесу наступила осень, и стало очень холодно и сыро. Бежала как-то по лесу Мышка, вся она промокла. Увидел Костерчик замерзшую Мышку, жалко ему ее стало, но он только вздохнул: «Я бы обогрел тебя, Мышка, мне очень хочется быть настоящим Костром, но только я боюсь, что у меня из этого ничего не выйдет». Тут Мышка спросила его: «А ты хоть раз попробовал сделать что-нибудь, чтобы стать настоящим Костром?» Он отвечал: «Нет, я не уверен, что у меня получится».

«Да ты что, — пропищала Мышка, — я знаю тайну, мне ее рассказала мудрая сова, она то точно знает: каждый маленький Костерчик может стать

настоящим большим Костром, для этого нужно только попробовать!». Костерчик весь сжался от тревоги и страха — «Вдруг у меня ничего не получится и я погасну». Но ему очень сильно хотелось стать настоящим Костром и согреть Мышку, что он решился. Зажмурился, набрал в себя воздуха и как встрепенулся! Открыл глаза и понял, что все изменилось — у него появились такие мощные языки, он стал так звонко потрескивать дровами — как, здорово! — и все оказалось не так страшно. Обрадовался Костер, разыгрался и подумал: «Чего же я боялся, надо было просто попробовать». Поблагодарил он Мышку, которая сразу же согрелась и высушила свою шубку, и сказал, что он всегда будет обогревать ее, когда ей это понадобится.

Теперь его было видно издалека. А люди, когда пришли в лес, не поверили своим глазам. Они теперь говорили: «Вот какой у нас Костер! Теперь мы можем греться у него сколько угодно!».

С тех пор Костер всем светит ярко-ярко, а вечерами рассказывает жителям леса свою историю.

Он говорит всем: «Никогда не бойтесь пробовать, потому что даже самый маленький Костерчик может стать большим и красивым Костром. Стоит только хоть раз попробовать. Теперь-то я это точно знаю».

Обсуждение сказки.

Почему Костерчик боялся разгореться? Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться? Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

#### **4. Игра-имитация «Движение героев сказки».**

Педагог-психолог предлагает детям представить себя Костерчиком и изобразить, как он разгорается, становится большим.

#### **5. Игра «Понимаем свои эмоции».**

Педагог-психолог включает несколько музыкальных фрагментов, выражающих различные эмоции: радость, воодушевление («Ода к радости» Бетховен, «Триумфальный марш» из оперы Джузеппе Верди «Аида», «Праздничная увертюра» Шостакович, «Юмореска» Дворжак, «Вальс

цветов» Чайковский), грусть («Ноктюрн соль–минор» и «Зимняя сказка» Шопен, «Свет луны» Дебюсси, «Грёзы» Шуман, «Грустный вальс» Сибелиус), злость, агрессия («Баба Яга» Чайковский, «Шторм» Вивальди), страх («Ночь на лысой горе» Мусоргский, «Плащ» Пуччини, «Итальянский концерт» Бах, «Смерть куклы» Чайковский, «Полёт валькирий» Вагнер).

Педагог-психолог вместе с детьми изображает эмоции: радостно подпрыгиваем и кричим «Ура!», кружимся в танце, шипим и машем руками, словно злобные кошки, сворачиваемся калачиком в испуге. Если ребёнок не знает, что именно и как делать, подаем ему пример.

Надо стараться, чтобы движения были максимально эмоциональными и искренними.

По окончании каждой эмоции слушаем успокаивающую и умиротворяющую музыку («Лунная соната» Бетховен, «Аве Мария» Шуберт, «Ноктюрн соль–минор» Шуман, «Утреннее расположение духа» Григ).

**6. Ритуал «выхода» «Росточек».** (см. ритуал «входа» в сказку)

**7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

**8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

**Занятие 10. «Маленькое Облачко».**

Цель: развивать умения справляться с негативными эмоциями, тревожностью, волнением.

Задачи:

- обучение детей приемам преодоления барьеров в общении, внимательно слушать других,
- формирование адекватной самооценки,

– развивать навыки успешного взаимодействия с окружающими.

Материал: музыка, мыльные пузыри.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Упражнение «Подари улыбку другу».**

Педагог-психолог: Давайте передадим, друг другу хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

– У меня в руках солнышко, оно поможет нам подарить друг другу хорошее настроение и улыбку.

Дети произносят слова: «Мы посмотрим, друг на друга – подари улыбку другу», поворачивают голову в сторону соседа, улыбаясь друг другу, передают солнышко.

### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Мыльные пузыри».**

(звучит музыка: «Утро» Э. Григ).

Педагог–психолог: «У меня есть волшебные пузыри, которые переместят нас в сказочную страну. Подходите ближе, я буду выдувать пузыри, а вы дотрагивайтесь до них, чтоб они лопнули у вас в руках и перенесли вас в сказочную страну».

### **3. Упражнение «Лимон».**

Педагог-психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

### **4. Знакомство со сказкой «Маленькое Облачко». (автор О. В. Хухлаева)**

«Далеко–далеко, за морями и горами, в царстве Неба (по соседству с Солнцем и Луной) жило маленькое Облачко, которое звали Пуфик. Он был очень веселым и беззаботным. Пуфик любил гулять по небу вместе со своей доброй и мягкой мамой — Кучевой Тучкой и сильным большим

папой Громом, и они его очень сильно любили. Часто втроем они катались по всему небу и любовались сказочной природой.

Однажды Пуфик полетел гулять без родителей. Ему было весело и радостно смотреть сверху вниз на таких же маленьких детей, как он сам. Они смеялись и радовались хорошей солнечной погоде. Но неожиданно Пуфику стало грустно. Ему захотелось вместе с ними беззаботно радоваться солнышку, ловить солнечных зайчиков, бегать и играть в прятки. И он решил подойти, чтобы познакомиться с ними.

— Здравствуйте, меня зовут облачко Пуфик, я живу на небе. Можно мне с вами поиграть?

— А что ты умеешь Пуфик? — спросили дети.

— Я не знаю,— растерянно произнесло Облачко.

— Ты можешь играть в салки? — спросили дети.

— Нет, не могу,— ответило Облачко.

— А в мячик?

— В мячик? — переспросило Облачко.— Ой, тоже не могу, у меня нет руки ног, как у вас.

— А во что же ты будешь с нами играть? — недоуменно спросили дети.— Ты же ни во что не можешь играть. Нет, так не пойдет — сказали дети, — мы не будем с тобой дружить. Ты нехороший, ты прячешь от нас солнце. Ты не такой, как мы, и не сможешь с нами играть. Уходи, мы не будем с тобой дружить и играть, — еще раз повторили дети.

И Облачко улетело. Пуфик расстроился, ему было плохо, он чувствовал себя никому не нужным и брошенным.

— Меня никто не любит, — сквозь слезы произнес Пуфик.— Со мной никто не хочет играть, я ничего не умею. Почему я не такой, как эти дети?

Ему захотелось улететь далеко-далеко, чтобы его никто не видел.

— Если меня никто не любит, тогда зачем я здесь нужен, зачем мне жить, — думал маленький Пуфик. — И родители меня, наверное, тоже не

любят, они меня просто жалеют, потому что я ничего не умею, у меня ничего не получается.

Так облачко долго плыло по небу, пока не прилетело в пустыню, где ему настолько стало горько, что оно расплакалось еще сильнее, и его маленькие слезинки, горько падая на землю, образовали красивое синее озеро. А облачко все плакало и плакало, пока не услышало голоса животных и птиц, растений и деревьев. Эти голоса, доносившиеся с земли, благодарили его за то, что оно утолило их жажду и наполнило их новой жизнью.

И в этот момент маленькое беспомощное облачко с красивым и нежным именем Пуфик поняло, что оно тоже многое умеет, а также может дарить радость окружающим. А главное — оно поняло, что любит все, что его окружает, и почувствовало, что и он кому-то очень нужен, его любят, ждут, на него надеются.

От всего этого ему вдруг стало очень весело и легко. Все звери и птицы стали восхвалять маленькое Облачко:

— Да здравствует Облачко! — кричали они. — Ты самое лучшее Облачко на свете! Ты такое красивое, легкое и пушистое, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты стало нашим другом!

Пуфик был очень счастлив! Он вновь полетел на свою полянку, где резвились дети, которые его так обидели. Но он на них уже не обижался, так как многое понял. Светило солнышко, было очень жарко и всем хотелось летней прохлады. Тогда Пуфик решил порадовать всех и пролил на землю летний ласковый дождик. Дети были рады дождику и протянули руки к Небу. И тут они увидели на Небе то самое маленькое Облачко, которое доставило им такую радость.

— Милое Облачко, — закричали они. — Не уходи, давай поиграем с тобой в прятки. Давай мы будем с тобой дружить!

Для маленького Пуфика это было самой большой наградой за его труды. Он понял, что надо только постараться — и тогда обязательно найдешь много хороших друзей.

Светило солнышко, была прекрасная погода, по Небу весело плыло маленькое белое пушистое облачко, а внизу по травке бежали дети, пытаясь догнать своего нового друга. Они долго кружили в хороводе и пели Пуфику свои любимые песни.

Обсуждение сказки.

Почему Пуфик думал, что его никто не любит? От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял? С вами когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

**5. Рисунок по сказке.** (Упражнение помогает ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах).

**6. Ритуал «выхода» из сказки «Мыльные пузыри».**

(звучит музыка: «Утро» Э. Григ).

Педагог-психолог: «Подходите ближе, я буду выдувать пузыри, а вы дотрагивайтесь до них, чтоб они лопнули у вас в руках и поднимали вам настроение. Вот и все ребята мы вернулись в детский сад, пришла пора прощаться.

**7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

**8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

**Занятие 11. «Снежинка».**

Цель: развивать умения справляться с негативными эмоциями, тревогой, страхами, волнением.

Задачи:

– обучение детей приемам преодоления барьеров в общении, внимательно слушать других;

– формирование навыков управления мышцами тела: расслаблять или напрягать их, мимические движения тела и рук, снижение мышечного напряжения с помощью релаксации.

Материалы: обруч, музыка для релаксации, вентилятор.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. Игра «Улыбка».**

Педагог-психолог: – Давайте с вами встанем друг напротив друга. Сейчас мы будем создавать себе хорошее настроение. Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь мне.

— Как здорово, что мы здесь сегодня собрались. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Расскажите, как ваше настроение? Какого оно цвета?

### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Снежинки».**

Педагог-психолог: – Назовите всё самое холодное, что вы знаете? (Снег, зима, лёд, снежная королева, сосулька)

— Отгадайте загадку: «Что за звездочки резные на пальто и на платке, а возмёшь вода в руке?» (снежинки)

— Закройте глаза и представьте себе снежинки. Какие они? (лёгкие, нежные, пушистые, белые, красивые, холодные). Давайте понаблюдаем как он падают. (Можно дать каждому, чтобы подбросил, а можно сделать чтобы сверху посыпались, на фоне спокойная музыка.

— Обратите внимание как падают снежинки (мягко, легко, плавно, тихо). Сегодня мы отправимся в сказку, где встретимся с необычной снежинкой.

### **3. Сказка «Снежинка».**

Снежинка танцевала в синем вечернем воздухе. Она была так красива, так очаровательна, что вскружила голову всем четырём ветрам, Северному, Восточному, Южному, и Западному.

Северный ветер был самым холодным, суровым, морозным. Он дул так сссс-ссссс (давайте попробуем подуть на ладошку). Южный ветер был самым горячим. Он дул так шшшшш-шшшшш. Западный ветер был резким. Он дул так пфф-пфф. Восточный ветер любил простор. Он был ласковым и дул мягко аххх-ахххх-аххххх.

Педагог-психолог: Вот мы и познакомились со всеми ветрами, узнали какие они. Слушайте дальше.

Теперь будьте очень внимательны (прошу запомнить, что хотел подарит каждый ветер).

Каждый ветер мечтал пригласить снежинку к себе в гости.

— Летим со мной, – говорил северный ветер, – я подарю тебе ледяной замок.

— Летим со мной, – говорил Западный ветер—я подарю тебе самый большой айсберг. Ребята, а кто помнит, что такое айсберг?

— Летим со мной, – говорил Восточный ветер, – мы будем любоваться восходом солнца.

— Полетим со мной, – говорил Южный ветер, – я подниму тебя на самую высокую горную вершину.

Педагог-Психолог спрашивает: Что хотел подарить Северный ветер? А что бы вы подарили снежинке? (Передаём снежинку по кругу, и дети говорят о своих подарках).

— Какие вы смешные, ответила Снежинка. Не могу же я разорваться на части.

— Выбери одного из нас, ответил ветер.

— Хорошо, – сказала снежинка, и полетела к северному ветру.

Ребята, давайте и мы отправимся вслед за снежинкой.

Дети под музыку кружатся как снежинки.

#### **4. Упражнение-релаксация «Солнышко».**

Снежинку подхватил восточный ветер и упорхнула снежинка, давайте отправимся за ней снежным комом.

Когда музыка стихнет, снежинки опускаются на коврик, успокаивают дыхание, закрывают глаза, педагог-психолог проходит и поглаживает детей.

«Закройте глаза и представьте, как просыпается солнышко, медленно поднимается. (Звучит музыка Грига «Утро»). Дети лежат с закрытыми глазами. Педагог-психолог поглаживает ребят. Открывайте глаза, покажите, как просыпается солнышко».

#### **5. Творческая мастерская «Солнечное настроение».**

Педагог-психолог: - Ребята, посмотрите сколько здесь маленьких солнышек. Подойдите и дорисуйте настроение у солнышка. Какое вы себе представили (весёлое, грустное, удивлённое, сердитое). Давайте сделаем большое солнышко, и оно поможет нам перенестись в гости к западному ветру. (Педагог-психолог становится в обруч, а дети одной рукой берутся за обруч, а второй показывают луч)

- Снежинке очень нравилось наблюдать за восходом солнца, но со временем она захотела отправиться дальше. Западный ветер подхватил её и унёс на вершину айсберга.

- Прислушайтесь. Слышите шум океана. (Музыка). Интересно с кем же познакомилась снежинка? Пингвины. Пингвины весёлые, забавные. А кто знает, чем питаются пингвины? (Любят кушать рыбу).

- Вот снежинка опять заскучала и говорит ветру: Сделай так, чтобы мы плыли туда же, куда летят птицы. Ветер отвечает: Но это выше моих сил. Однажды над айсбергом пролетал южный ветер, подхватил снежинку и понёс её над облаками. Затем бережно опустил её на вершину горы. Здесь будет твой дом, моя царица сказал ветер. Тут всё у твоих ног. Однажды южный ветер принёс снежинке букет цветов.

— Какой чудесный запах, – сказала снежинка. Ей захотелось поближе взглянуть на цветы, и она стала спускаться с горы. Когда она спустилась ей стало очень жарко, она растаяла и превратилась в капельку воды, и упала на лепесток цветка.

Как быстро пролетело время. А нам уже пора возвращаться.

### **6. Ритуал «выхода» из сказки. «Ветерок».**

Педагог-психолог включает вентилятор, а дети проходят мимо него, окунаясь всем телом в мощный поток воздуха, и «переносится» из сказки, озвучивая «волшебные» слова:

Ветер, ветер, ветерок,

В страну сказок путь далек.

Дуй сильнее ветерок,

Чтоб попали домой в срок.

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **8. Ритуал окончания занятия. «Игра «Пожелания».**

Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 12. «Колючка»**

Цель: снизить эмоциональное и мышечное напряжение.

Задачи:

- развитие навыков успешного взаимодействия;
- развитие умения внимательно слушать текст, проявляя сочувствие к героям через инсценировку сказки;
- снижение чувства волнения средствами сказкотерапии.

Материалы: «колючие» мячики или шарики су-джок, фонограмма релаксационной музыки, иллюстрация колючки-репейника, атрибуты для 3-х дорожке: гладкий шарф, «кочки» - линолеум, «колючая» дорожка.

Ход занятия:

### **1. Приветствие. «Башенка дружбы».**

Дети из кулачков строят башню дружбы.

### **2. Упражнение «Колючий человек».**

Дети при помощи мимики и выразительных движений тела показывают «колючего человека». Педагог-психолог дотрагивается до кого-то из детей, к кому-то обращается словами, дети должны отреагировать на это, как «колючий человек», то есть отвергая любые прикосновения и словесные контакты.

Педагог-психолог: – Давайте отпустим колючесть, угрюмость, злость, станем мягкими, добрыми, приветливыми, улыбчивыми (дети расслабляются стоя под фонограмму релаксационной музыки).

Педагог-психолог: Хорошо быть «колючим человеком»? Почему?

Когда вы себя лучше чувствовали? Когда были в роли «колючего человека» или когда стали мягкими, добрыми, улыбчивыми? Почему?

### **3. Ритуал «входа» в сказку. «Три дороги».**

Педагог-психолог: – А теперь настало время путешествия в страну Колючих предметов. В эту страну ведут три дороги. Все дороги волшебные: они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и наполняет всё тело.

Первая дорога – самая лёгкая, ровная и гладкая (на полу ровный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек и проходит по болоту. По ней надо не идти, а прыгать точно в цель (на полу кольца или кусочки линолеума). Но эта дорога даёт идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Третья дорога – самая трудная. Она колючая и болезненная («колючая» дорожка). Но зато и силу она даёт огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдёте по своей дороге, слушайте, почувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой. Закончив путь, садитесь в позу расслабления (дети по очереди идут по выбранной дороге, а педагог-психолог отмечает для себя, кто какой путь избрал).

#### **4. Сказка «Колючка».**

Педагог-психолог: – Итак, мы с вами попали в страну Колючих предметов. Присаживайтесь поудобнее и послушайте историю, которая произошла с самой обыкновенной Колючкой (показ иллюстрации). Слушайте внимательно.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растёт рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла:

«Вот небо – большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосягаемы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки. Но однажды Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик.

— Привет, — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь? — Что значит – цветут? – удивилась Колючка.

— Я об этом ничего не знаю. — А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Солнечный Лучик. Колючка оглянулась и впервые увидела, на какой большой, светлой и красивой поляне она растёт. Рядом шелестели

цветы – яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.

— Как же так? – удивилась Колючка. – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо! Солнечный Лучик! – воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой! — Но это же просто, — ответил ей Лучик.

– Доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой! «Как это?» — подумала Колючка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, как земля поит ее своими водами, подняла голову и увидела, как ей улыбается солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка расцвела. — Расцвела! Я расцвела! – воскликнула она. – Спасибо тебе, Солнечный Лучик. Как же здесь хорошо! И красавица Колючка радостно затрепетала, у нее начиналась новая жизнь.

Обсуждение сказки.

О чём эта сказка? Почему Колючка казалась себе одинокой? Хорошо быть одинокой? Плохо? Почему? Кто помог Колючке измениться? Что она сделала, чтобы расцвести? Какое чувство испытывала Колючка, когда зацвела?

### **5. Инсценировка отрывков из сказки «Колючка».**

Педагог-психолог: – Давайте представим себя Колючкой, которая была одинокой. Какие чувства она испытывала? Попробуйте изобразить.

– А теперь давайте вспомним, что сделала Колючка после разговора с Солнечным Лучиком? Покажите. – Как стала себя чувствовать Колючка?

– Какие чувства вы испытывали, когда изображали одинокую Колючку? Почему?

– Как вы себя чувствовали, когда изображали цветущую Колючку? Почему?

– А вам было когда-нибудь плохо? Расскажите.

– А когда вам было хорошо? Почему?

– Человек чувствует себя лучше, уютнее и комфортнее, когда у него есть хорошие друзья, которые в любую минуту могут прийти на помощь, когда у него хорошее настроение. Улыбайтесь чаще, не ссорьтесь, и мир вокруг станет прекрасней.

Педагог-психолог: – Итак, наша Колючка приобрела себе нового друга, Солнечного Лучика, который готов прийти на помощь в любую минуту. Для Колючки начинается новая жизнь. А нам пора возвращаться из страны Колючих предметов в детский сад.

**6. Ритуал «выхода» из сказки. «Три дороги».** (см. ритуал «входа» в сказку).

### **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **Ритуал окончания занятия. Игра «Пожелания».**

Педагог-психолог: – Сейчас, мы поочередно будем говорить друг другу добрые пожелания.

### **Занятие 13. «Девочка Надя и Баба Яга».**

Цель: развивать умение справляться с негативными эмоциями.

Задачи:

- обучение отреагированию эмоций в конфликт;
- формирование адекватной самооценки;
- развивать навыки успешного взаимодействия с окружающими.

Материалы: колокольчики.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие «Букет».**

Педагог-психолог: – Вправо, влево повернись и в цветочек превратись.

– Собираемся в букеты: по два, по четыре, все вместе.

– Какой красивый, большой букет у нас получился.

– Кому бы вы хотели его подарить?

## **2. Ритуал «входа» в сказку. «Колокольчики».**

Педагог-психолог: «Волшебную силу, необходимую для путешествия, нам дадут колокольчики. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее вы будете слушать, тем больше силы получите».

**2. Сказка «Девочка Надя и Баба Яга».** (автор Хухлаева О. В., Хухлаев О.Е.)

Жила-была маленькая девочка Надя. Жила она с мамой и папой на краю деревни. Все у них было хорошо, только иногда, как и все маленькие дети, Надя капризничала и не слушалась маму.

Как-то раз пошли Надя с мамой гулять в лес, а в лесу так хорошо! Пахнет земляникой и грибами, кругом поют птички, солнышко светит ярко-ярко. Долго Надя с мамой гуляли и любовались лесом, устали и решили отдохнуть. Мама легла на мягкую травку и вскоре заснула.

Надя сначала сидела рядом и играла с Божьей коровкой, а когда та улетела, Наде стало скучно, и она пошла одна гулять по лесу. Она так увлеклась, что не заметила, как заблудилась. Надя шла и шла, все дальше и дальше в глубь леса, и вдруг увидела избушку. Не успела она туда войти, как коварная Баба Яга схватила Надю за руку и закричала: «Ага, попалась, непослушная девчонка! Сейчас я тебя съем». Баба Яга застучала своими острыми зубами. Надя так сильно испугалась, что от страха закрыла глаза. А Баба Яга порычала еще немного и сказала: «Ну ладно, сегодня я тебя есть не буду, я уже поужинала и хочу спать. А ты, капризный ребенок, прибери в избе, вымой пол и помой посуду». С этими словами страшная и злая Баба Яга заперла дверь и легла спать. Наутро, когда Баба Яга проснулась, она

даже не узнала свою избу: все в ней было прибрано, пол вымыт и посуда блестела. А наша Надюша сидела в углу и плакала, она так хотела вернуться домой к ласковой маме. Злой Бабе Яге стало стыдно, она сжалилась над девочкой и сказала: «Ну что ты хнычешь, маленькая девочка, когда у меня праздник, ведь моя избушка никогда не была такой чистой и красивой, как сейчас. Мне очень это приятно, спасибо тебе». И теперь уже добрая Баба Яга испекла пирог и угостила Надюшу, а потом проводила ее до тропинки в деревню, и они расстались добрыми друзьями. А дома Надю давно ждали мама и папа.

Обсуждения сказки.

Расскажите, как Надя капризничала и не слушалась маму. Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

#### **4. Упражнение «Ситуации».**

Педагог-психолог: — А сейчас я хочу вам предложить поиграть в одну очень интересную игру. Мы сейчас будем разыгрывать разные ситуации, которые могут происходить с нами в жизни».

Предлагаются следующие ситуации:

- Два мальчика поссорились, нужно их помирить.
- Ты и твой друг хотите играть одной и той же игрушкой.
- Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.
- Твой друг попросил поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

**5. Ритуал «выхода» из сказки. «Колокольчики»** (см. ритуал «входа» в сказку).

#### **6. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

## **7. Ритуал окончания занятия. «Подарок».**

«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с меня, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, цветок и т. п.).»

### **Занятие 14. «Случай в лесу».**

Цель: снижать эмоциональное напряжение, волнение.

Задачи:

- создание положительного отношения к себе;
- формирование адекватной самооценки.

Материалы: зеркало; заготовленные заранее листы бумаги, на которых нарисованы зеркала; карандаши цветные.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие «Букет».**

Педагог-психолог: – Вправо, влево повернись и в цветочек превратись.

- Собираемся в букеты: по два, по четыре, все вместе.
- Какой красивый, большой букет у нас получился.
- Кому бы вы хотели его подарить?

Педагог-психолог: – Давайте вспомним: где мы путешествовали в прошлый раз? Что с нами происходило? Что нового мы узнали?»

#### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Зеркальце».**

Педагог-психолог:

- Сегодня мы с вами отправимся в волшебный лес.
- Чтобы туда попасть, нужно каждому поочередно посмотреть в зеркальце и назвать волшебные слова «Свет, мой, зеркальце, скажи, да мне сказку расскажи».

#### **3. Сказка «Случай в лесу». (автор Хухлаева О. В., Хухлаев О.Е.)**

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего

боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка.

Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой! Обсуждения сказки.

Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласны ли вы с ним?

#### **4. Упражнение «Рисование в зеркале».**

Детям раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано зеркало. Под зеркалом находится надпись «Я глазами друзей».

Дети должны цветными карандашами нарисовать в зеркале себя в соответствии с надписью.

### **5. Ритуал «выхода» из сказки. «Зеркальце».**

Педагог-психолог: Чтобы выйти из сказки, нужно каждому поочередно посмотреть в зеркальце и назвать волшебные слова «Свет, мой, зеркальце, скажи, путь обратно покажи».

### **6. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

### **7. Ритуал окончания занятия. «Подарок».**

– «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с меня, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, цветок и т. п.).

### **Занятие 15. «Мышонок и темнота».**

Цель: снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Задачи:

– формирование навыков успешного взаимодействия с окружающими;

– развитие уверенного поведения.

Материалы: цветок, клубок.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие. «Я сегодня вот такой».**

Педагог-психолог: Сейчас каждый по очереди скажет: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и покажет невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

#### **2. Ритуал «входа» в сказку. «Цветок».**

А силы на это путешествие в сказку нам подарит волшебный цветок, который растет на этой поляне (показать цветок). Взгляните на этот цветок внимательно и почувствуйте, как его красота и сила переходят в ваше тело. Вы готовы идти путешествовать. Дети садятся в круг.

**3. Сказка «Мышонок и темнота».** (автор Хухлаева О. В., Хухлаев О.Е.)

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любит звезды со своим другом Светлячком.

А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, какой, маленький и испуганный малыш...

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

— Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

— Нет,— ответил Светлячок,— в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь?— спросил Светлячок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

— Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома,— сказал Светлячок.

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем,— есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: «Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде».

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

Обсуждения сказки.

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

#### **4. Упражнение «Никто не знает, что я...».**

Каждый из участников по кругу дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше

всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

#### **5. Ритуал «выхода» из сказки. «Клубочек».**

Педагог-психолог: — Ребята, давайте пройдем туда, откуда мы начинали наш путь в сказку. Встанем в круг, и я пушу наш клубочек по кругу со словами: клубочек в руки ты возьми и из сказки выходи.

#### **6. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

#### **7. Ритуал окончания занятия. Упражнение «Подари мне свою улыбку».**

Дети и педагог-психолог встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу. До свидания! До новой встречи!

#### **Занятие 16. «Приключение медвежонка».**

Цель: развивать умение справляться с негативными эмоциями, тревожностью.

Задачи:

- коррекция волнения;
- коррекция негативных поведенческих реакций.

Материалы и оборудование: Колокольчики, перышко.

Ход занятия:

#### **1. Приветствие «Улыбка».**

Педагог-психолог: Сегодня мы поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к соседу справа и подарить ему светлую и добрую улыбку.

#### **2. Упражнение «Мне грустно, когда...».**

Педагог-психолог: «Сегодня мы с вами побываем в одной сказке, в которой есть один грустный момент». Педагог-психолог достает перышко

и просит детей закончить фразу: «Мне грустно и печально, когда...» Дети передают перышко и заканчивают фразу. Нет ничего плохого в печалях, надо уметь их переживать и обязательно верить в то, что за грустными событиями всегда следуют приятные и радостные.

### **3. Ритуал «входа» в сказку. «Волшебная сила колокольчиков».**

Педагог-психолог: «В сказку, в которую мы отправляемся, попасть непросто. Для нашего путешествия надо получить волшебную силу колокольчиков. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее вы будете слушать, тем больше силы получите».

**4. Разыгрывание сказки «Приключения медвежонка».** (автор Хухлаева О. В., Хухлаев О.Е.)

Медвежонок шел по лесу и увидел ребят: еще Медвежонок, Лисенка и Волченка, они играли. Медвежонок подошел к ним, и они его приняли в игру в прятки.

Но потом они захотели его съесть, потому что он им не понравился. Он не правильно играл, громко кричал. Медвежонок услышал про это и убежал домой.

Дома он все рассказал маме. Вместе они пошли обратно и нашли их. Мама хотела их съесть, но ребята объяснили, почему они не приняли Медвежонок. Медвежонок понял, что ему надо было спокойно играть и никому не мешать. Тогда он подружился с ребятами.

Затем Медвежонок с мамой пошли гулять в лес. Вдруг он заблудились. Темно. За деревом они увидели страшную тень. Это была тень мышки, но им показалось, что это большой зверь.

Они бросились бежать заблудились еще больше. Сели и заплакали: Мы не знаем, куда идти!». Но тут из леса вышел Мыш. Это был тот самый Мыш, чьей тени они испугались. И они увидели, что это не страшный зверь, а мышка. Мыш был умный, он знал все-все дороги в лесу. Он повел их домой и вывел из леса. По пути они поели вкусной малинки. Пришли домой и сладко-сладко заснули.

## **5. Ритуал «выхода» из сказки. «Волшебная сила колокольчиков».**

Педагог-психолог: «Мы отправляемся из сказочного путешествия, обратно в детский сад. Для нашего путешествия надо получить волшебную силу колокольчиков. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее вы будете слушать, тем больше силы получите».

## **7. Рефлексия.**

Расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка? Ребята, вам понравилось путешествие? Что было самым интересным на занятии? Какое задание было самым сложным?

## **8. Ритуал окончания занятия. «От сердца к сердцу».**

Педагог-психолог: Улыбайтесь чаще, и тогда вы будете здоровыми, сильными и красивыми. Давайте закончим нашу встречу в кругу радости следующими словами:

Нежные, добрые девочки! *(Педагог-психолог идет по внешнему кругу)*

Сильные, смелые мальчики! *(Обращаясь то к девочке, то к мальчику)*

И встанем в круг, за руки все возьмемся *(Дети соединяют руки)*

И радостно друг другу улыбнемся! *(Дети заглядывают в глаза друг другу и улыбаются.)*

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, воспитателей ДОО о видимых изменениях воспитанников.

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества детей с низким, средним, высоким уровнем тревожности.

### **Конечные результаты реализации Программы:**

- овладение детьми приемами и методами определения собственного тревожного состояния, управление своим волнением;
- повышение самооценки у детей старшего дошкольного возраста с тревожными проявлениями средствами сказкотерапии;
- улучшение взаимоотношений тревожных детей со сверстниками, родителями и педагогами;
- повышение уровня уверенного поведения, умения преодолевать трудности;
- использование детьми упражнений и игр, предназначенные для снижения уровня тревожного поведения, снятия эмоционального и мышечного напряжения, агрессии средствами сказкотерапии, арт-терапии, игровой, песочной терапии, релаксации.

Эффективность коррекционно-развивающих сказкотерапевтических занятий оценивается как по объективным (проективные графические методики), так и по субъективным (отзывы самих детей, их родителей и педагогов) критериям.

Оценку эффективности программы мы предлагаем осуществлять через анализ следующих показателей:

- диагностически определяемое снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- сравнение самооценки и уверенного поведения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы;
- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая воспитателями и родителями, снятие эмоционального и психо-мышечного напряжения;

– повышение педагогической компетентности педагогов, родителей тревожных детей.

Возможные риски: отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы; структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий; нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

**Результаты диагностического исследования в контрольной  
и экспериментальной группах после эксперимента**

Таблица 9

Результаты диагностики по опроснику «Уровень тревожности ребенка»  
(Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) с высоким уровнем тревожности в  
экспериментальной группе

| № вопроса  | М.К. | П.И. | М.С. | А.М. | В.В. | М.Р. | А.П. | А.Ш. | К.Д. | К.К. | Д.М. | А.Л. | А.Б. | Р.П. |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. Не может долго работать, не уставая.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.               | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.       | +    | +    | -    | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | -    |
| 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 5. Смущается чаще других.                              | -    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    |
| 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.              | +    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | +    |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.      | -    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.              | +    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные.              | +    | +    | -    | +    | -    | +    | -    | -    | +    | +    | +    | +    | -    | +    |
| 10. У него нередко бывает расстройство стула.          | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | -    | +    |
| 11. Сильно потеет, когда волнуется.                    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 12. Не обладает хорошим аппетитом.                     | +    | -    | +    | +    | +    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |

Продолжение таблицы 9

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 14. Пуглив, много вызывает у него страх.    | +  | -  | +  | +  | +  | -  | +  | +  | -  | +  | -  | -  | +  | +  |
| 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается. | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 16. Часто не может сдержать слезы           | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | -  | +  | +  |
| 17. Плохо переносит ожидание.               | +  | -  | +  | +  | +  | +  | +  | -  | -  | +  | +  | -  | -  | +  |
| 18. Не любит браться за новое дело.         | -  | +  | +  | -  | +  | -  | -  | +  | +  | -  | +  | +  | +  | -  |
| 19. Не уверен в себе, в своих силах.        | -  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 20. Боится сталкиваться с трудностями.      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| ИТОГО                                       | 14 | 14 | 10 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 11 | 15 | 12 | 13 |
| Уровень                                     | С  | С  | С  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | В  | С  | В  | С  | С  |

Таблица 10

Результаты диагностики по опроснику «Уровень тревожности ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) с высоким уровнем тревожности в контрольной группе

| № вопроса  | М.Р. | Л.Д. | Х.Н. | Е.Д. | Ч.А. | А.Р. | Н.С. | М.Д. | Н.О. | А.Ч. | М.Я. | Д.В. | Р.М. | Х.Р. |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1. Не может долго работать, не уставая.                | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.               | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.       | +    | -    | +    | -    | -    | -    | +    | +    | -    | +    | +    | +    | -    | -    |
| 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | +    |
| 5. Смущается чаще других.                              | +    | -    | -    | +    | +    | -    | -    | -    | -    | -    | +    | +    | +    | -    |
| 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.              | +    | -    | +    | +    | +    | +    | +    | +    | -    | -    | -    | -    | +    | -    |

Продолжение таблицы 10

|   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. | -         | -         | -         | +         | +         | +         | -         | -         | -         | +         | -         | +         | +         | -         |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны          | +         | +         | +         | -         | -         | +         | -         | +         | +         | +         | -         | +         | -         | +         |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные.         | +         | -         | -         | +         | +         | +         | -         | -         | -         | +         | +         | +         | +         | -         |
| 10. У него нередко бывает расстройство стула.     | +         | +         | +         | -         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 11. Сильно потеет, когда волнуется                | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 12. Не обладает хорошим аппетитом.                | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.           | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.       | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 16. Часто не может сдерживать слезы               | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 17. Плохо переносит ожидание.                     | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         | +         | +         | +         | +         | -         | +         | +         |
| 18. Не любит братья за новое дело.                | -         | +         | -         | -         | -         | +         | -         | -         | +         | -         | -         | +         | -         | +         |
| 19. Не уверен в себе, в своих силах.              | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| 20. Боится сталкиваться с трудностями.            | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>16</b> | <b>11</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>15</b> | <b>12</b> | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>13</b> |
| <b>Уровень</b>                                    | <b>В</b>  | <b>С</b>  | <b>С</b>  | <b>В</b>  | <b>В</b>  | <b>С</b>  | <b>С</b>  | <b>В</b>  | <b>С</b>  | <b>В</b>  | <b>С</b>  | <b>В</b>  | <b>В</b>  | <b>С</b>  |

Таблица 11

Результаты диагностики по методике «Кактус» (М.А. Панфиловой)  
с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе

| Показатели тревожности    | М.К.     | П.И.     | М.С.     | А.М.     | В.В.     | М.Р.     | А.П.     | А.Ш.     | К.Д.     | К.К.     | Д.М.     | А.Л.     | А.Б.     | Р.П.     |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Внутренняя штриховка      | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Прерывистые линии         | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Темные цвета              | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Сильный нажим на карандаш | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Уровень</b>            | <b>В</b> |

Таблица 12

Результаты диагностики по методике «Кактус» (М.А. Панфиловой)  
с высоким уровнем тревожности в контрольной группе

| Показатели тревожности    | М.Р.     | Л.Д.     | Х.Н.     | Е.Д.     | Ч.А.     | А.Р.     | Н.С.     | М.Д.     | Н.О.     | А.Ч.     | М.Я.     | Д.В.     | Р.М.     | Х.Р.     |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Внутренняя штриховка      | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Прерывистые линии         | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Темные цвета              | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| Сильный нажим на карандаш | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>Уровень</b>            | <b>В</b> |

Таблица 13

Результаты диагностики тревожности старших дошкольников в различных ситуациях в экспериментальной группе после эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Фамилия, имя | Пол | Рисунки                   |                               |                    |             |                            |                                    |             |            |                  |                   |                        |              |                          |                       | ИТ (%) | Уровень тревожности |   |
|-------|--------------|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------------------|------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|--------|---------------------|---|
|       |              |     | 1. Игры 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 |        |                     |   |
| 1     | М.К.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | +          | +                | +                 | -                      | -            | +                        | +                     | 4      | 38                  | С |
| 2     | П.И.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | -            | +                        | +                     | 4      | 30                  | С |
| 3     | М.С.         | М   | -                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | +                        | -                     | 6      | 48                  | С |
| 4     | А.М.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | +                        | +                     | 5      | 63                  | В |
| 5     | В.В.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | +                 | -                      | -            | +                        | -                     | 7      | 44                  | С |
| 6     | М.Р.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | -           | -          | +                | -                 | +                      | -            | -                        | +                     | 7      | 56                  | В |
| 7     | А.П.         | М   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | -            | -                        | +                     | 7      | 49                  | С |
| 8     | А.Ш.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | -            | +                        | +                     | 5      | 46                  | С |
| 9     | К.Д.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | +                        | +                     | 5      | 42                  | С |
| 10    | К.К.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | +                      | +            | +                        | +                     | 4      | 31                  | С |
| 11    | Д.М.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | +                      | +            | +                        | +                     | 3      | 19                  | Н |
| 12    | А.Л.         | Ж   | -                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | +                 | -                      | +            | +                        | +                     | 6      | 67                  | В |
| 13    | А.Б.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | -                      | +            | +                        | +                     | 5      | 41                  | С |
| 14    | Р.П.         | М   | +                         | -                             | +                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | +                | -                 | -                      | -            | -                        | +                     | 6      | 47                  | С |

Таблица 14

Результаты диагностики тревожности (в %) старших дошкольников в различных ситуациях в экспериментальной группе после эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Моделирующие ситуации           | Количество детей | Количество (%) |
|-------|---------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Игры с младшими детьми          | 2                | 14             |
| 2     | Ребенок и мать с младенцем      | 6                | 43             |
| 3     | Объект агрессии                 | 12               | 86             |
| 4     | Одевание                        | 0                | 0              |
| 5     | Игра со старшими детьми         | 0                | 0              |
| 6     | Укладывание спать в одиночестве | 4                | 29             |
| 7     | Умывание                        | 1                | 7              |
| 8     | Выговор                         | 13               | 93             |
| 9     | Игнорирование                   | 5                | 36             |
| 10    | Агрессивность                   | 11               | 79             |
| 11    | Собираание игрушек              | 5                | 36             |
| 12    | Изоляция                        | 7                | 50             |
| 13    | Ребенок с родителями            | 2                | 14             |
| 14    | Еда в одиночестве               | 2                | 14             |

Таблица 15

Результаты диагностики тревожности старших дошкольников в различных ситуациях в контрольной группе после эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Фамилия, имя | Пол | Рисунки                   |                               |                    |             |                            |                                    |             |            |                  |                   |                      |              |                          |                       | ИТ (%) | Уровень тревожности |   |
|-------|--------------|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------------------|----------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|--------|---------------------|---|
|       |              |     | 1. Игры 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. Собрание игрушек | 12. Изоляция | 13. Ребенок с родителями | 14. Еда в одиночестве |        |                     |   |
| 1     | М.Р.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | -                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                    | +            | -                        | +                     | 7      | 46                  | С |
| 2     | Л.Д.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | +                    | +            | -                        | +                     | 5      | 36                  | С |
| 3     | Х.Н.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | -           | +          | +                | -                 | -                    | +            | +                        | +                     | 5      | 42                  | С |
| 4     | Е.Д.         | Ж   | -                         | -                             | +                  | -           | -                          | +                                  | -           | -          | -                | -                 | -                    | +            | -                        | 11                    | 82     | В                   |   |
| 5     | Ч.А.         | М   | +                         | +                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | -                    | +            | +                        | 8                     | 56     | С                   |   |
| 6     | А.Р.         | М   | +                         | -                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | +                 | +                    | -            | -                        | 8                     | 60     | В                   |   |
| 7     | Н.С.         | Ж   | -                         | -                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                    | -            | +                        | 9                     | 58     | В                   |   |
| 8     | М.Д.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | +                 | -                    | +            | +                        | 6                     | 50     | В                   |   |
| 9     | Н.О.         | М   | -                         | +                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | +          | +                | -                 | +                    | -            | +                        | 7                     | 57     | В                   |   |
| 10    | А.И.         | М   | +                         | +                             | -                  | +           | +                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | +                    | +            | +                        | 5                     | 43     | С                   |   |
| 11    | М.Я.         | Ж   | +                         | +                             | -                  | +           | -                          | -                                  | +           | -          | -                | -                 | -                    | +            | +                        | 6                     | 35     | С                   |   |
| 12    | Д.В.         | М   | -                         | -                             | -                  | -           | +                          | +                                  | -           | -          | -                | -                 | +                    | -            | +                        | 10                    | 39     | С                   |   |
| 13    | Р.М.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | +           | +                          | +                                  | +           | -          | -                | -                 | -                    | +            | +                        | 7                     | 55     | В                   |   |
| 14    | Х.Р.         | Ж   | +                         | -                             | -                  | -           | +                          | -                                  | +           | -          | +                | -                 | -                    | -            | +                        | 9                     | 75     | В                   |   |

Таблица 16

Результаты диагностики тревожности (в %) старших дошкольников в различных ситуациях в контрольной группе после эксперимента по методике «Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)»

| № п/п | Моделирующие ситуации           | Количество детей | Количество (%) |
|-------|---------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Игры с младшими детьми          | 4                | 29             |
| 2     | Ребенок и мать с младенцем      | 6                | 43             |
| 3     | Объект агрессии                 | 13               | 93             |
| 4     | Одевание                        | 5                | 36             |
| 5     | Игра со старшими детьми         | 3                | 29             |
| 6     | Укладывание спать в одиночестве | 10               | 71             |
| 7     | Умывание                        | 3                | 29             |
| 8     | Выговор                         | 12               | 86             |
| 9     | Игнорирование                   | 7                | 50             |
| 10    | Агрессивность                   | 12               | 86             |
| 11    | Собрание игрушек                | 9                | 64             |
| 12    | Изоляция                        | 11               | 78             |
| 13    | Ребенок с родителями            | 4                | 29             |
| 14    | Еда в одиночестве               | 5                | 36             |

