

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №14 муниципального образования городской округ города-курорта Сочи Краснодарского края

Методическая разработка
«Устранение эмоционального
неблагополучия дошкольников через игру и
изобразительную деятельность»

Подготовила
Синченко Светлана Ивановна

Сочи, 2023г.

Содержание

Введение

Глава 1. Эмоциональное развитие детей в старшем дошкольном возрасте

1.1 Особенности эмоциональных проявлений старших дошкольников

1.2 Эмоциональное благополучие старших дошкольников

1.3 Эмоциональные неблагополучия старших дошкольников

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ, КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Подбор методик по коррекции эмоционального неблагополучия.

2. 2 Система занятий, направленных на коррекцию эмоциональных нарушений у старших дошкольников

Заключение

Список используемой литературы

Приложения

Введение

Ведущую роль в психическом развитии и становлении личности ребёнка играет обучение, в широком смысле слова, которое заключается в усвоении общественного опыта, накопленного предшествующими поколениями, в овладении культурой, созданной человечеством.

Процесс воспитания предполагает не только активное воздействие взрослого на ребенка, но и деятельность самого ребенка (игровую, учебную, трудовую), имеющую свои цели, направленность, мотивы. Задача гармоничного развития детей дошкольного возраста предполагает также обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы, социальной ориентации и нравственной позиции.

Развитие ребенка представляет собой сложное, целостное образование, состоящее из ряда взаимосвязанных уровней регуляции поведения и характеризующееся системным соподчинением мотивов деятельности ребенка. Вопрос о мотивах деятельности и поведения дошкольника – это вопрос о том, что конкретно побуждает ту или иную деятельность или поступок ребенка.

Развитие мотивов тесно связано с развитием эмоций. Которые играют определенную роль как в реализации уже существующих у ребенка мотивов, так и в формировании новых мотивов более высокого уровня. Эмоции в значительной степени определяют эффективность усвоения знаний, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности ребенка, в развитии его мышления. Эмоции имеют первостепенное значение для воспитания в личности социально значимых черт: гуманности, отзывчивости, человечности и др.

Проблема развития эмоций, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии и педагогики, поскольку дает представление не только об

общих закономерностях развития психики детей и ее отдельных сторонах, но и об особенностях становления личности дошкольника.

Итак, как же всё-таки развивается эмоциональная сфера дошкольника? Как зависят эмоциональные проявления от возраста? Как влияют отрицательные эмоции на психологическое состояние детей? Какие методы диагностики используются для выявления отрицательных эмоций у детей дошкольного возраста? Какую коррекционно-развивающую работу можно проводить с детьми по данной проблеме? В чём заключается профилактика эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста?

Ответам на эти вопросы, посвящена данная работа "Коррекция эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста".

Актуальность работы заключается в необходимости изучения развития психики ребенка, в частности эмоциональной сферы дошкольника, так как на ранних возрастных ступенях психологические новообразования имеют непреходящее значение для всестороннего развития индивида, вносят вклад в формирование человеческой личности.

Теоретические основы данной проблемы были заложены такими педагогами и психологами как Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович.

Объектом исследования является эмоциональная сфера детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является коррекционно-развивающая работа с эмоционально неблагополучными детьми старшего дошкольного возраста.

Цель исследования - изучить возможности коррекционно-развивающей работы с эмоционально неблагополучными детьми дошкольного возраста.

Задачи исследования:

проанализировать научные источники по изучаемой проблеме;

раскрыть особенности проявления отрицательных эмоций у детей-дошкольников;

рассмотреть методы коррекционно-развивающей работы с эмоционально неблагополучными детьми дошкольного возраста.

Разработать комплекс занятий по коррекции эмоциональных неблагополучий у детей в старшем дошкольном возрасте.

Методы исследования - контент-анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа.

Глава 1. Эмоциональное развитие детей в старшем дошкольном возрасте

1.1 Особенности эмоциональных проявлений старших дошкольников

Как известно ребенок познает мир наглядно, с помощью чувств и образов. Образы эти чрезвычайно яркие. Дети воспринимают мир конкретно, точно, буквально: многие вещи, незначительные для взрослых, производят на них неизгладимое впечатление. Постигая что-то новое, дошкольники опираются на ранее полученный опыт, для них является приоритетным тот способ действий или модель мышления, которые были усвоены в процессе воспитания. Часто они сопровождают уже взрослого человека на протяжении всей жизни.

У детей этого возраста ещё не сформировалось теоретическое мышление, поэтому отвлеченные словесные рассуждения взрослых ребенок понимает с большим трудом, а то и не понимает совсем. Но если те же знания выразить наглядно, он усвоит их легко.

Эмоциональные проявления дошкольников отличает их непосредственность, неустойчивость чувств, их сила и яркость, неумение скрывать свои эмоции, а также неумение сдерживать себя.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Эти чувства часто переносятся им и на персонажей художественных произведений - сказок, рассказов; он сочувствует им так же, как реальному несчастью. Ребенок вживается в сказку, начинает воспринимать ее персонажей как знакомых и близких. Он идентифицируется с любимыми персонажами, сочувствует тем, кто попал в беду. Существуют и другие источники переживаний детей. Так, например различные эмоции могут возникать у него по отношению к животным, растениям, игрушкам, предметам и явлениям природы. Человеческие действия и переживания дошкольник приписывает и неодушевленным предметам: он сочувствует

сломанному стульчику, гневается на ударивший его (ребенка) камень. В старшем дошкольном возрасте чувства ребенка приобретают значительно большую глубину и устойчивость. У детей старшей и подготовительной к школе групп уже можно наблюдать проявления подлинной заботы о близких людях, поступки, которые направлены на то, чтобы оградить их от беспокойства, огорчения.

Типичной для ребенка старшего дошкольного возраста становится длительная привязанность к сверстнику. При завязывании дружбы между детьми основное значение теперь приобретает не внешняя ситуация, а их симпатии друг к другу, положительное отношение к тем или иным качествам сверстника, его знаниям и умениям.

Одно из главных направлений развития чувств в дошкольном детстве - увеличение их "разумности", осознанности, это связано с умственным развитием ребенка. Ребенок начинает познавать окружающий мир, знакомиться с последствиями своих поступков, формируется этика поведения. Развитие "разумности" чувств охватывает не только чувства, относящиеся к людям, предметам, событиям, но и чувства, связанные с собственным поведением ребенка.

Старшие дошкольники имеют развитое чувство комического, отмечая несоответствия в поведении людей, недостатки в их знаниях.

Аналогичный путь развития проходит в дошкольном детстве и чувство прекрасного: к старшему дошкольному возрасту, ребенок начинает улавливать красоту в ритмичности, гармонии красок и линий, в развитии музыкальной мелодии, в пластичности танца. Сильные переживания вызывает у старшего дошкольника красота природных явлений.

Существенно изменяются в старшем дошкольном возрасте и внешние проявления чувств ребенка. Во-первых, ребенок постепенно овладевает умением до известной степени сдерживать бурные, резкие выражения чувств. В отличие от трехлетнего, дошкольник 5-6 лет может сдерживать слезы, скрыть страх и тому подобное. Во-вторых, он усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения

тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, мимики, жестов, поз, движений, интонаций голоса.

Но самой важной особенностью развития эмоциональной сферы ребёнка 5-7 лет является, пожалуй, то, что все его эмоциональные проявления становятся четким отражением поступков, которые в свою очередь имеют четкую выраженную мотивацию. Все эмоциональные проявления ребенка именно в этом возрасте становятся четко и обоснованно мотивированными.

Мотивы поведения ребенка существенно изменяются на протяжении дошкольного возраста. Один и тот же поступок, совершенный детьми разного возраста, часто имеет совершенно разные побудительные причины. Трехлетний малыш бросает курам крошки, чтобы посмотреть, как они сбегаются и клюют, а шестилетний мальчик - чтобы помочь матери по хозяйству. И в том, и в другом случае - это эмоционально окрашенный поступок, однако эмоциональный ответ ребенка на оценку его поступка взрослым будет разным. В случае запрета взрослым трехлетний малыш просто огорчится - его оторвали от интересного занятия, шестилетний обидится - его неправильно поняли.

Постепенно складывается иерархия мотивов: Одни из них становятся более важными для ребёнка, чем другие.

Соподчинение мотивов является самым важным новообразованием в развитии личности ребенка к концу дошкольного возраста. Возникающая иерархия мотивов придает определенную направленность всему поведению. По мере ее развития появляется возможность оценивать не только отдельные поступки ребенка, но и его поведение в целом.

Эмоциональное развитие в период от пяти до семи лет имеет и еще одну особенность, которая в конечном итоге будет определять всю систему реакций ребенка, а потом и взрослого. Это – формирование эмоциональных реакций. Эмоциональные реакции ребенка пяти - семи лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком.

Основной путь влияния взрослых на развитие личности детей - организация усвоения ими моральных норм, регулирующих поведение людей в обществе.

При этом наиболее существенное воздействие оказывает на ребенка поведение непосредственно его окружающих людей. Он склонен им подражать, перенимать их манеры, заимствовать у них оценку людей, событий, вещей. Однако дело не ограничивается близкими людьми. Ребенок дошкольного возраста знакомится с жизнью взрослых многими путями: наблюдая их труд, слушая рассказы, стихи, сказки. В качестве образца для него выступает поведение тех людей, которые вызывают любовь, уважение и одобрение окружающих.

Поскольку мышление ребёнка ещё носит наглядно-образный характер он усваивает, прежде всего те действия, которые он наблюдал в поведении взрослого, а не те о которых он рассуждает.

Решающий момент в усвоении образцов поведения – это та оценка, которую дают люди, являющиеся для ребёнка наиболее авторитетными.

1.2 Эмоциональное благополучие старших дошкольников
Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка и личности вообще.

Эмоциональное благополучие является основой отношения ребенка к окружающему миру и влияет на особенности переживаний, познавательную и эмоционально-волевую сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Ключевым словом для описания эмоционального благополучия является «гармония» или «баланс». Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и духовным благополучием.

Только согласованное функционирование этих систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Выделяются три основных уровня эмоционального благополучия: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень эмоционального благополучия формируется при эмоционально-принимающем и поддерживающем типе взаимодействия.

Поэтому ребёнку важно, прежде всего, понимать, что его любят, что он важен, что к нему относятся с уважением и пониманием. Ему так же необходимо испытывать чувство привязанности к окружающему миру. Особое место здесь занимает любовь ребенка к родителям. Удовлетворение всех потребностей ребенка осуществляется через мать, в ней источник всех его радостей, чувства защищенности и эмоционального благополучия. Ребенок нуждается в непосредственных проявлениях любви со стороны матери и старается всеми способами привлечь ее внимание. С отцом эмоциональные взаимоотношения, как правило, сложнее, но нередко и глубже, а главное - они не менее (а иногда и более) значимы.

Под высоким уровнем эмоционального развития принято понимать: желание вступать в общение, взаимодействовать длительное время, успешное участие в коллективных делах, успешное выполнение лидерских, и пассивных ролей, умение уладить конфликт, уступить или настоять на своем, признание и адекватное выполнение правил, предложенных взрослыми, заботливое отношение к чувствам людей и предметному миру, умение занять себя, владение адекватными способами выражения своего внутреннего состояния.

Используя методы исследования эмоционального благополучия ребенка в разных возрастах, ученые выяснили, что оно проявляется не только в преимущественном положительном фоне настроения, но и в стиле переживания результатов действий – то есть успехов и неудач, развитии познавательной мотивации, включении

взрослого в совместную деятельность, реакции на различные негативные проявления внешнего мира.

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Таким образом, каждая ступень развития ребенка как индивида и личности должна быть прожита полноценно, тем самым закладывая основательный базис для следующей ступени развития. В противном же случае имеют место и негативные последствия.

1.3 Эмоциональные неблагополучия старших дошкольников

Существует множество видов эмоциональных неблагополучий - это страх, негативизм, робость, застенчивость, агрессивность, импульсивность, тревожность и так далее. Но в данной работе мы рассматриваем конкретно застенчивость, тревожность и детские страхи, так как эта проблема кажется наиболее актуальной, исходя из изученной литературы.

страх это - аффективное, эмоционально заостренное, отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского приятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными, или же наоборот при излишней опеке со стороны родителей.

Следует отметить, что у детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек. В коммунальной квартире много взрослых, больше сверстников и возможностей для совместных игр. Поскольку в дошкольном возрасте ребёнку особенно необходимо ощущать себя членом общества, семьи, участвовать в совместной деятельности,

играх, чувствовать себя нужным и любимым, то отсутствие этих факторов приводит к развитию страхов, и прочих негативных состояний.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также отсутствие навыков коллективной игры существенно обедняет эмоциональную жизнь, приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации психики, способствуют развитию у детей беспокойства, диссоциализации.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей, особенно в случае развода или несостоятельности одного из родителей. Так А. И. Захаров утверждает: «мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери».

Страхи часто возникают у детей тревожных родителей, например у гиперсоциализированных матерей забота - это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых несчастий с ребенком. Их строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану. В таком случае ребёнку не только передаётся тревога матери, с раннего детства он начинает считать, что внешний мир—это исключительно опасное место, и эта установка может сопровождать его всю жизнь, не давая творчески самовыражаться в деятельности и общении, создавая предпосылки для внешних и внутренних конфликтов. К тому же возникает протест на сугубо формальные нравоучения матери, поскольку дошкольники, как никто, нуждаются в любви и поддержке взрослых.

Поэтому уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально "закаляются" до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной

равнодушия, упрямства и негативизма. Они погружаются в свой мир переживаний, а иногда их поведение становится похожим на поведение матери. Другие устраивают истерики по поводу недостаточного внимания матери или, переживая ее отношение к себе, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными.

Страхам в большей степени подвержены дети, чьи родители часто ссорятся. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. В конфликтной ситуации девочки могут начать отвергать мать, её манеры поведения и жизненные позиции. Тогда мать может надолго потерять свой авторитет у дочери.

Заслуживает внимание обнаружение у детей-дошкольников из конфликтных семей более частых страхов перед животными (у девочек), стихией, заболеванием, заражением и смертью, а также страхов кошмарных снов и родителей (у мальчиков). Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и, прежде всего, с ее эмоциональной сферой.

Максимум страхов наблюдается в 6-8 лет, при этом интенсивность связи между страхами уменьшается. В старшем дошкольном возрасте страхи имеют сложные психологические мотивы и рациональную основу, Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся

идентифицировать себя с родителем своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца и защиты с его стороны, как и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери, ведет к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит, скорее, от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье - эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство.

Большое количество взрослых в семье и недостаток общения со сверстниками может сказаться на эмоциональном благополучии ребёнка весьма неблагоприятным образом, если взрослые заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он, помимо своей воли, оказывается яблоком раздора, то его состояние становится еще более незавидным.

Помимо выше перечисленных выделяют ещё и ночные страхи. Последние возникают во время ночного сна, проявляются насыщенным аффектом страха при неглубоких изменениях сознания (сужение, рудименты сумеречного состояния). Ночные страхи сами по себе не сопровождаются моторной активностью с совершением привычных, автоматизированных действий. Однако они могут сочетаться со сновидением и снохождением. Возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Нарушения сна из-за ночных страхов обычно достигает пика в возрасте 3-5 лет.

Ночные страхи определенно отличаются от ночных кошмаров, которые приходятся на активную фазу сна. Ночные страхи характеризуются частыми эпизодами

интенсивного плача и испуга во время сна, ребенка очень сложно разбудить. Ночные страхи могут возникать из-за стрессовых событий в повседневной жизни, высокой температуры, недосыпания, медицинских препаратов, влияющих на центральную нервную систему.

Во время приступа ночных страхов ребенок сидит в кровати и кричит, кажется, что он проснулся и чем-то смущен, дезориентирован и не отвечает на побуждающие действия. Хотя и, кажется, что ребенок не спит, он не замечает присутствия родителей и обычно не разговаривает. Ребенок может биться в кровати и не отвечать на успокоение родителей.

Большинство приступов длятся 1-2 минуты, но может пройти и порядка 30 минут, пока ребенок не расслабится и снова не заснет.

Поскольку сон выполняет защитную функцию для психики, то можно предположить, что благодаря ночным страхам снимается напряжение, накопленное ребенком за день, которое в свою очередь может возникнуть в связи с требовательностью родителей, желанием им угодить и страхом наказания.

В таких случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишние проблемы, в этом случае важно принять ребёнка таким, какой он есть, не переделывать его характер и не форсировать его развитие.

Ночные страхи часто возникают у детей с сильно развитым воображением, поэтому дети дошкольного возраста могут бояться различных сказочных персонажей, например Бармалея, Карабаса-Барабаса или Бабу Ягу, или героев современных фильмов. Перечисленные персонажи в известной мере отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке любви, сочувствия и, столь важных, для современных детей уважения и приятия.

Тогда антиподом доброй, ласковой, любящей, духовно и физически красивой матери, которая не кричит и не угрожает, является образ Бабы Яги. Как это выразила девочка 5 лет: "Баба Яга страшная, а ты красивая".

Дело в том, что поскольку родители являются для ребёнка первым в жизни эталоном поведения, он просто не способен воспринимать своих маму и папу с отрицательной стороны. Поэтому дошкольник мысленно создаёт двойной образ,

выражающий его разочарование поведением родителей и общественным поведением, в общем.

Для того чтобы снизить вероятность появления ночных страхов нужно успокоить ребёнка перед сном, предложить участие в спокойных видах деятельности, провести релаксацию. Важно позаботиться о том, чтобы ничего не мешало ребёнку успокоиться перед сном, сильные шумы в это время недопустимы. Необходимо соблюдать правильный режим питания. Чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в безопасности можно разрешить ему брать с собой любимые игрушки.

Тревожность.

А. М. Прихожан определяя тревожность, говорит что – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Другими словами тревожность можно дифференцировать как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожность способствует накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, порождая негативные прогностические оценки и определяя во многом характер актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Некоторые исследователи выделяют 2 различных понятия - тревога от тревожность. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая на занятии. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (на занятии, в общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: «тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них».

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Учёные, такие как Ж.М. Глозмана и В.В. Зоткина считают, что тревожность как свойство личности формируется не сразу, а путём долгого повторения условий, которые в свою очередь провоцируют становление негативных личностных установок. Из-за чего в последствии широкий круг явлений воспринимается как «угнетающий».

В истоке этих негативных состояний часто находятся нарушения детско-родительских взаимоотношений. Например:

1. Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и детским садом.
2. Неадекватными требованиями со стороны родителей (чаще всего завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
4. Излишний протекционизм родителей, опека.
5. Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.
6. Плохая приспособленность ребенка – тревожность возникает из-за не сформированных навыков самообслуживания.

Что в последствии приводит к развитию внутреннего конфликта.

А.М. Прихожан отмечает, что «тревога и тревожность обнаруживают связь с конкретным историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте,

распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие».

Обычно первые черты тревоги проявляются ещё в раннем детстве, её предпосылкой является появление беспокойства, которое ребёнок начинает испытывать от 7 месяцев до 1 года. При неблагоприятных условиях в последующем это всё может перерасти в тревожность, но уже к старшему дошкольному возрасту, то есть к 6-7 годам.

Специалисты считают, что в старшем дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо "неблаговидный" поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку (Дети – неутомимые исследователи они открыто настроены на восприятие мира и окружающих людей, поэтому легко перенимают чужие эмоциональные состояния). В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Мы полагаем, что это связано с чувством покинутости и нестабильности ребёнка.

Психолог Е. Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой,

жилищными условиями, материальным положением. Поскольку обычно, свои личные неудачи и несбывшиеся устремления родители проецируют на ребёнка, поэтому и предъявляются неадекватные требования. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растёт.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении времени обучения в подготовительной к школе группе, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной" школы, "перспективного" учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно

возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Психологи отмечают ряд внешних характеристик, по которым можно выявить детскую тревожность:

-ребёнок напряжённо оглядывает окружающее пространство

-говорит и двигается тихо, робко, осторожно

-застенчив, медлителен, постоянно тушуетя.

- склонен к беспокойству, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.

- Часто ожидает самого худшего.

- чувствует себя беспомощным, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

-имеет высокие требования к себе, очень самокритичен, при низкой самооценке.

-как следствие – постоянно ищет одобрения и поощрения у окружающих, для чего намеренно прибегает к самобичеванию.

- характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание

- Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Последние возможно возникают из-за неприятия себя, постоянного желания оправдаться перед другими, быть лучше.

Рассматривая взаимосвязь тревожности и деятельности, нужно отметить, что «повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую)».

А.М. Прихожан считает, что высокая тревожность оказывает в основном отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного возраста. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне их. «Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим, глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение, ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь».

Часто высокая тревожность детей является результатом чрезмерной родительской опеки, родители своими действиями отсекают ребёнка от окружающего мира, в результате при переходе к самостоятельным действиям ребёнок чувствует себя неуверенно и дезориентировано.

Исходя из проанализированных характеристик тревожности можно предположить, что ее высокий уровень может усугублять и проявления негативных сторон описанного в возрастной психологии так называемого кризиса 7 лет.

По мнению Фрейда, тревожность выступает повторением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанными в прошлом опыте переживаниями беспомощности. Фрейд выделял три ее основных вида:

- 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- 2) невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной;
- 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести»

Маленького ребенка следует учить преодолевать тревогу. Это особенно важно на ранних этапах, когда идет интенсивное становление психики ребенка. Взрослым не следует формировать ни бесшабашного бесстрашия, ни чрезмерной осторожности. Ребенка надо чутко «вести за руку», передавая ему разнообразный опыт взаимодействия с окружающим миром, помня о возрастных особенностях. Для преодоления детской тревожности, необходимо, прежде всего, научить ребёнка доверять окружающему миру.

Застенчивость - черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе негативное внимание окружающих, испытать чувство стыда.

В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола

«застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый». Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции, и прежде всего, это – незнакомцы (неизвестно, что от них можно ожидать) и старшие (они обладают властью).

Детская застенчивость ярко проявляется обычно именно к старшему дошкольному возрасту, в связи с подготовкой детей к школе, то есть приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с

другими людьми - и взрослыми, и сверстниками - мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду.

К моменту поступления в школу у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, своеобразное положение в обществе, он уже отдает себе отчет в этом своем «недостатке». Однако осознание своей застенчивости не только не помогает, но, наоборот, мешает ребенку ее преодолеть, поскольку характерной особенностью таких детей является ярко выраженная неуверенность в себе и заниженный уровень притязаний. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, так как не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на этих чертах своего характера и поведения, еще сильнее его сковывает. Застенчивость свойственна преимущественно девочкам, особенно тем, кто имеет религиозное или патриархальное воспитание. Мальчики, создают видимость преодоления застенчивости посредством нарочито дерзких выходок, грубости по отношению к сверстникам и взрослым, в действительности, таким образом, неуверенность и застенчивость только усугубляются в них.

Прежде всего рассмотрим истоки застенчивости, ее проявления у детей в разном возрасте и в различных ситуациях.

Проявления застенчивости у ребенка нетрудно заметить. Застенчивость как устойчивая характерологическая особенность начинает выступать в поведении ребенка уже в раннем возрасте.

Предпосылками застенчивости являются беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с какими-то изменениями обычного распорядка жизни - переезд в новое пространство, приход незнакомца и т. д.

В раннем возрасте это легко преодолеть постоянно одобряя ребёнка, побуждая его высказывать собственное мнения, включая в игры, где необходима инициатива, умение принять быстрое решение, проявить смелость. Полезны беседы с разбором удачных действий и поступков ребёнка.

К старшему дошкольному возрасту застенчивость обычно определяется:

- 1) отсутствием опыта, неумением разрешать сложные ситуации в общении.

2) отсутствием интереса, симпатии к собеседнику.

В старшем дошкольном возрасте у ребёнка уже сформированы интересы и симпатии, но часто некоторые дети боятся быть отвергнутыми сверстниками, и поэтому выбирают застенчивость как основную модель поведения.

3) проявлениями тревожности.

У Застенчивых детей тревожность чаще всего проявляется в общении с новыми или излишне авторитетными людьми. Можно понять, что застенчивость ребенка связана именно с его тревожностью, если он говорит «Мама, а что будет, если они не захотят со мной играть?», «А что будет, если воспитательница забудет меня взять на прогулку?», «А если они меня обидят?» и т.п. В таком случае для ребенка общение, - это еще одна сфера, напряженная для него, насыщенная всевозможными страхами. Если это так, конечно, хочется просто избежать любого возможного общения, остаться наедине с мамой и другими близкими людьми, в крайнем случае - наедине с собой.

4) неуверенностью в себе.

Это вариант более характерен уже для школьного возраста, однако встречается и у дошкольников. В норме в старшем дошкольном возрасте самооценка у ребенка - завышенная. Но в некоторых неблагоприятных ситуациях дошкольного детства и часто в школьном возрасте ребенок имеет заниженную самооценку. Он считает себя плохим, непривлекательным, недостойным внимания и т.д. Безусловно, это, в первую очередь, идет от родительского отношения и ситуации в семье. В таком случае ребенок начинает избегать общения, ему кажется, что его не примут, будут смеяться над ним, часто такие дети считают себя неспособными вызвать чей-то интерес.

5) чертами характера (самодостаточность, интроверсия, индивидуализм).

Застенчивость - не всегда симптом проблемы. Иногда за застенчивость принимают определенный склад характера ребенка. Все мы знаем, что есть люди, обращенные вовне, их называют экстравертами, и люди, обращенные в свой внутренний мир, их называют интровертами. Это свойство формируется уже в раннем детстве (а многие исследователи, вообще, считают его врожденным). Кому-то проще

работать или решать проблемы в коллективе, в сотрудничестве с другими, кому-то - в одиночку. Кому-то постоянно нужны люди вокруг, а кому-то достаточно самого себя. Поэтому может существовать такой вариант, что ребёнок просто не хочет активно общаться в обществе и ему достаточно малого числа контактов. Это легко различить с помощью наблюдения и беседы малышом. Зачастую у ребенка-интроверта развиваются комплексы не на основе неумения общаться, а именно на основе того, что взрослые фиксируют внимание на том, что он не такой, как все.

Помимо личностных неудобств для ребёнка застенчивость является серьёзной помехой в обучении детей. Она обуславливает страх перед любым устным ответом. Застенчивый ребёнок не в состоянии использовать при ответе имеющиеся у него знания. Со временем подобная ситуация определяет полную пассивность ребёнка на занятиях и общественной деятельности.

Хотя застенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиями и всё же при выполнении их ведут себя особым образом. Малейшее порицание может вызвать у него робость и смущение, тормозит деятельность, а иногда приводит к её прекращению. Застенчивые дети более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их незастенчивые ровесники. Такое поведение обусловлено тем, что застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий. Они остро и аффектно реагируют на замечания взрослого, а с возрастом, у них формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает не только чувство радости, но и смущения, иными словами такой человек перестаёт адекватно воспринимать похвалу, но тем не менее всячески пытается её заполучить. Ребёнок ведёт себя застенчиво и в ситуациях, в которых сам ожидает неуспеха в деятельности. В случаях затруднения он робко смотрит в глаза взрослого, не решаясь попросить помощи. Иногда преодолевая внутреннее напряжение, он смущенно улыбается и тихо произносит: « Не получается». Часто застенчивые дети как бы заранее готовят себя к неудаче. Поэтому в их высказываниях перед деятельностью и по ходу её нередко звучат слова: «У меня не получится». Смущение может возникнуть, и после решения задачи. Ребёнок радуется успеху, но не решается сказать об этом.

Застенчивость часто формируется в семьях, где родители предпочитают использовать авторитарный стиль воспитания, подавляют большинство проявлений ребёнка, не интересуются его мнением, не дают необходимой самостоятельности, часто наказывают, в том числе и физически.

Обобщая вышеизложенный материал, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Проявление застенчивости разнообразно: ребёнок чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Кроме того, такой ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми людьми, со знакомыми же людьми он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых. Глубоко застенчивый ребёнок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе (спрятаться за чужие спины, скрыть своё лицо).

Для предотвращения застенчивости необходимо создать определённые организационно-педагогические условия в воспитании ребёнка. Главным образом, условия целенаправленного формирования у ребёнка навыков общения и умения действовать совместно с другими людьми. В воспитании застенчивого ребёнка большая часть ответственности должна лежать на воспитывающем взрослом, так как его личность - мощный фактор развития личности ребёнка, его роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ, КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1 Подбор методик по коррекции эмоционального неблагополучия.

Говоря об эмоциональных нарушениях в старшем дошкольном возрасте параллельно нужно говорить и о коррекции таковых, так как эти нарушения могут вести к определённым негативным последствиям для ребёнка в дальнейшей его жизни. Для этого нужно выявить нарушение и проводить коррекционную работу.

Психологическая диагностика эмоциональных нарушений очень сложна и требует тщательного дифференцированного подхода к этой проблеме.

Анализ направленности конфликта у детей – первый этап психологической диагностики. Его успешность зависит от способности психолога видеть и анализировать эмоциональные проявления ребёнка, что достигается в процессе наблюдения за игрой ребёнка, направленной беседы с родителями и педагогами. После этого рекомендуется использовать психологические методики для уточнения полученных данных. Экспериментально-психологическое обследования детей с эмоциональными нарушениями рекомендуется проводить как индивидуально, так и в присутствии родителей. Перед психологом стоит важная задача диагностировать родительскую позицию по отношению к ребёнку, проанализировать родительские установки и стили воспитания, оценить психологический климат в семье. Наибольшую информацию психологу, как правило, даёт совместная с обменом ролей игра родителей с детьми, где за основу берутся ситуации, возникающие в семье. Опыт показывает огромное преимущество игровых методов в системе диагностики. Следует подчеркнуть, что сам процесс диагностики продолжается на других этапах психокоррекционного комплекса, так как определяющим принципом психологической коррекции является единство диагностики и коррекции.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Значительный этап работы с этими детьми – коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В отечественной и зарубежной психологии используются разнообразные методы, помогающие откорректировать эмоциональные нарушения у детей. Коррекционную работу можно проводить как с несколькими детьми так и индивидуально .

Она, как правило, проводится 1–2 раза в неделю. На каждого ребёнка заводится дневник наблюдений, который позволяет проследить его развитие в динамике.

С целью коррекции, в старшем дошкольном возрасте, можно использовать любые виды творчества детей, а так же игры, специфика которых направлена на преодоление замкнутости, скованности, нерешительности детей, на их двигательное раскрепощение, развитие у детей навыков совместной деятельности, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

В этой работе мы кратко рассмотрим некоторые психологические методы коррекции:

Сказкотерапия – это самый древний психологический и педагогический метод. Он оказывается эффективным в работе не только с маленькими детьми, но и со взрослыми. В сказках описаны основы безопасной и созидательной жизни. Даже простое чтение сказки даёт удивительный эффект и помогает преодолевать жизненные трудности

Современному ребёнку мало просто прочитать сказку, поговорить о её сюжете, о героях. Сказку необходимо осмыслить, вместе с детьми искать и находить скрытый смысл – получать уроки. Суть сказкотерапии в процессе образований связей между сказочными событиями, героями и поведением в реальной жизни, т.е. это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. В сказках можно найти полный перечень всех жизненных проблем и ситуаций, которых ребёнок усваивает. Слушая сказки, ребёнок накапливает в своём подсознании и при необходимости применяет в жизни.

В процессе сказкотерапии можно использовать разные жанры: притчи, былины, мифы, анекдоты и др. Типы сказок используемые в сказкотерапии: Художественные – народные, авторские – дидактические, психотерапевтические, медитативные, психологические.

Художественные сказки – их древняя основа – единство человека и природы, несут в себе важные идеи мироустройства:

- 1) окружающий нас мир – живой.
- 2) все имеют право на собственную жизнь.
- 3) разделение добра и зла и победа добра.
- 4) всё самое ценное даётся через испытание.
- 5) вокруг много помощников.

Дидактические сказки – они создаются педагогами для более интересной передачи учебного материала. В роли героев – цифры, буквы. В них раскрывается смысл и важность определённых знаний.

Психологические сказки – создаются для мягкого влияния на поведения ребёнка. Коррекционный смысл их в том, что происходит замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснения ребёнку смысла происходящего. Их создают сами психологи.

Психотерапевтические – это сказки врачующие душу, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий, помогающий увидеть жизнь с другой, скрытой стороны. Многие из них посвящены проблемам жизни и смерти и т.д.

Медитативные – они создаются для снятия психо-эмоционального напряжения для накопления положительного опыта, положительных моделей взаимоотношений и т.д. В них нет конфликтов и злых героев. 1 вид. Они строятся по типу путешествия. И 2 вид сказки, в которых отражены идеальные отношения между родителями и т.д.

Игротерапия – это использование игры для коррекции тех или иных выражения «Я». В дошкольном возрасте это направление занимает одно из ведущих средств, поскольку игра в данном возрасте является ведущим видом деятельности. Игротерапия может быть: индивидуальная, коллективная,

директивная (взрослый руководит игрой). Уже в 3–4 года дети осваивают ролевые действия: походить как кошка, помяукать и т.д. Происходит обучение элементарной технике, выразительных движений, управление своим телом. 5–6 лет дети используют ролевые образцы т.е. полностью принимают роль сказочных героев, животных, неодушевлённых предметов. При этом он использует голос, мимика, жесты, движения.

Существует ещё одна разновидность корригирующих игр - это Психодрама. Разыгрывание по ролям каких либо сюжетов. Пальчиковая драматизация – разыгрывание сюжетов с помощью пальцев.

Существуют Игры направленные на развитие произвольности – умения управлять собой. Дети знакомятся с понятием «Сила», «Воля», хозяин своих чувств. Самоконтроль. Это могут быть такие игры как – догонялки, соревнования, эстафеты.

Игры на развитие коммуникативных навыков. Они обучают умению сотрудничать, развивают вербальные и невербальные средства общения, умение комфортно чувствовать себя в коллективе и свободно самовыражаться .

Игры на развитие воображения и творческого мышления.

Музыкотерапия. Это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде. Исследования воздействия музыки выявили, что классическая, джазовая и народная музыка повышает жизненный тонус человека, активизирует его творческие способности и в целом оказывает благоприятное действия на психику. Все виды роковой музыки действуют угнетающе. Резко уменьшают объём памяти, внимания. В мозгу образуются вспышки, аналогичные приступам эпилепсии. Низкие звуки – стабилизируют психику. Высокие звуки – дестабилизируют психику. Сейчас активно начинают применять колоколотерапию. Сегодня разработаны целые пакеты программ, в которых подобраны определённые музыкальные произведения для лечения болезней.

Возможности музыкатерапии:

а) Активизировать ребёнка, поднять настроение.

б) Улучшения эмоционального настроения.

в) Мышечная релаксация.

г) Успокоение.

д) Обогащение эмоционального мира.

Формы использования музыкотерапии:

а) На занятии в качестве фона.

б) При засыпании.

в) Для выплеска энергии.

г) Во время проведения режимных моментов

Самостоятельные упражнения с музыкальными инструментами – выразить свои чувства, музыку радости, музыка страха.

Телесно-ориентированная терапия

Это методы работы с психикой, через тело. В происхождение большинства болезней и расстройств большую роль играет ненормально повышенное эмоциональное и мышечное напряжение, которое является результатом нарушения гармонии между человеком и окружающим миром. Когда баланс нарушен, организм начинает искать выходы из трудной ситуации путём напряжения. Если стресс затягивается, напряжённость нарастает – возникает болезнь.

Цели этой терапии:

1 Снятие психологического напряжения

2 Снятие заторможенности, скованности.

3 Осознание своего тела, его возможности. Принять его, научиться им управлять.

Форма работы с детьми:

1 Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.

2 Мышечная релаксация по представлению. Дети принимают позу покоя, включается приятная музыка, воспитатель задаёт представить какую то картинку.

3 Саморегуляция – учить ребёнка помогать самому себе, познакомить с методами самоуправления.

2 Дыхательные упражнения. Задачи таких упражнений: успокаивает нервную систему, гасит эмоции, избавляет от тревожных мыслей, учит ощущать и контролировать свои мысли

3 Йоговские техники. Помогают развивать умение управлять своим телом, дыханием. Освободиться от стресса или напряжения, приносит расслабление, умиротворённость, открытость к внешнему миру. Мышечная и психологическая релаксация.

4 Танцевальная терапия. Средство самовыражения. В основе танцевальной терапии лежит убеждение в том, что наша манера двигаться отражает наши личностные особенности, т.е. существует прямая связь между состоянием нашей души, разумом и движениями. Основной акцент делается на спонтанность, техника танцевальных движений не учитывается и не важна, главное здесь самовыражение. Приводит к свободе выразительности движений. Так же укрепляет силы как на психическом, так и на физическом уровне. Даёт заряд бодрости и энергии.

Формы, виды Упражнений.

1 Сочинить свой танец.

2 Танец на тему: «Течение воды», «Полёт бабочки».

3 Свободный танец с закрытыми глазами и др.

Библиотерапия

Она включает в себя сочинения литературных произведений и их чтение. Имеет несколько форм:

1 форма. Создать чьё-либо в жизнеописание.

2 форма. Письмо некоторым частям своего тела. Письмо от части тела к себе. (Позволяет выявить дискомфорт, установить психологическую причину болезни, наладить гармонию с собой)

3 форма. Описать сильное переживание своей жизни в 5 строках, в рифме.

4 форма. Придумать сказку на любую тему.

Арт-терапия - это лечение искусством. Искусство всегда являлось для людей источником наслаждения и удовольствия. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в его рисунках всякий раз, когда он об этом не думает, т.е. рисует спонтанно. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов: страхи, внутренние конфликты, сны и т.д.

Существует два направления арт-терапии. 1) Восприятие готового произведения искусства. Здесь важно побуждать ребёнка выражать свои чувства возникшие при рассматривании. Это даёт развитие и обогащение эмоционального мира ребёнка. 2) Самостоятельное рисование, в котором ребёнок выражает мироощущения и свои эмоции.

Арт-терапия может способствовать достижению следующих целей:

- 1 Дать социально приемлемый выход агрессии и других негативных чувств.
- 2 Получить богатый материал для диагностики.
- 3 Проработать мысли и чувства, которые находятся под запретом или подавлены. Сконцентрировать внимание на своих чувствах, ощущениях.

Существуют определённые формы работы.

1 Спонтанное рисование. Выдаются бумага и средства рисования. Специального задания не даётся. Можно включить спокойную музыку. Глаза слегка прикрыты и рука сама водит по бумаге так, как ей хочется. Это учит вслушиваться в себя, выражать свои чувства, посмотреть на свой мир со стороны. Умение понимать мир другого через рисунки.

2 Ассоциативное рисование – это рисунки на тему: «Моя болезнь», «Мой дом» и т.д. Берутся темы из области чувств и взаимоотношений.

3 Рисование чувства. Берётся секундомер или песочные часы, в течении минуты смотрим на цветок, а потом рисуем не цветок, а свои эмоции и ощущения, которые вы испытывали глядя на него.

4 Рисование пальцами рук и ног. Такое рисование даёт чувство наслаждения, понятия настроения, снятия скованности

5 Рисование музыки.

Основные условия занятий по арт-терапии. Все занятия должны носить непринуждённый и спонтанный характер в отличие от организованной деятельности. Здесь не ставятся такие цели как например развитие художественного творчества и художественные таланты роли не играют. Акцент делается на самовыражении своих чувств на своё ощущение.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на изобразительном искусстве. Основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребёнка.

В исследованиях психологов было давно замечено: рисунки детей не только отражают уровень умственного развития и индивидуальные личностные особенности, но и являются своеобразной проекцией личности. Рисунок выступает как средство усиления чувства идентичности ребёнка, помогает детям узнать себя и свои способности.

Р. Альшулер и Э. Крамер выделяют четыре типа изображений, показывающих как возрастную динамику развития рисунка, так и индивидуально личностные особенности ребёнка. Это бесформенные и хаотичные каракули, схемы, пиктограммы и собственно-художественные произведения. Каракули, например, представляя собой исходную стадию детского рисунка, в более старшем возрасте могут выражать чувство беспомощности и одиночества.

В схематичных изображениях и пиктограммах в более старшем возрасте проектируются сублимация подавленных желаний или потребность в защите. Символические изображения отражают подавленные аффекты в форме сублимации.

В отечественной психологии методы арт-терапии использовались в коррекции психических заболеваний у взрослых и неврозов у детей.

Стремление рисовать присуще детям старшего дошкольного возраста. Оно свидетельствует о развитии образного мышления и потребности выразить себя. Изучение рисунков позволяет лучше понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний внутреннего мира. Уже сама преобладание серых тонов и доминирование чёрного цвета в рисунках подчёркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребёнок. Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков и последующих, изменяющих первоначальный сюжет дорисовок, показывает уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят своё выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или в большом числе отчётливых, но пересекающихся линий. При заторможенности, замкнутости и тем более беспокойстве дети рисуют мало предпочитая другие виды деятельности.

Особую ценность представляет рисование в группе по следующим, поочерёдно предлагаемым на каждом занятии темам: «В детском саду», «На улице», «Во дворе», «Дома», «Семья» «Что было со мной самое плохое или хорошее», «Кем я хочу стать».

При рисовании целесообразнее всего пользоваться вначале цветными карандашами. За месяц до этого можно попросить детей принести свои рисунки, чтобы некоторые из них показать в группе. Цель этого заключается в активизации интереса к рисованию дома. Его отсутствие обедняет психическое развитие детей и свидетельствует о наличии в нём каких-то затруднений.

Темы для рисования на первых занятиях в группе выбираются самими детьми. Это может быть домик, машина, дерево, затем мишка, собака, птичка, человечек и т.д.

Дети сами выбирают, с кем они будут сидеть за столиками, и уже это выявляет их симпатии и антипатии.

После предварительных занятий, можно приступать к тематическому рисованию. Не превышающие 30 минут занятия проводятся раз в несколько дней и затрагивают одну, максимум две темы. Если кто-то из детей отказывается рисовать, не следует фиксировать на этом внимание, как и подчёркивать успехи других.

Например, в рисунке на тему «В детском саду» представляет интерес взаимное расположение фигур сверстников и автора рисунка. Дети с истерическими чертами характера вне зависимости от своего реального положения рисуют себя обычно в центре группы. У детей с невротическими реакциями на рисунке мало сверстников или они отсутствуют совсем, что отражает проблемы взаимопонимания с ними, то же относится к рисунку «На улице, во дворе», указывающем на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов в чрезмерную опеку в семье. На рисунке «Дома» изображается какая-либо семейная сценка, вроде «папа читает газету, мама готовит еду, младший брат или сестра находятся в дальнем углу, а бабушка стоит».

К наиболее информативным относится рисунок на тему «Семья». В отличие от предыдущего, даётся инструкция нарисовать всех, с кем живёт ребёнок. При анализе рисунка следует учитывать возможность не только объективного отражения семейной ситуации, но и установку на её изменение в благоприятную для ребёнка сторону. Всё же имеет значение порядок и близость расположения фигур и особое место, где находится сам ребёнок: между родителями или рядом с одним из них. В последнем случае это говорит о более выраженной привязанности к одному из родителей. Заслуживают внимание и размеры фигур, соотносимые с их ролью в семье и авторитетом для ребёнка. Наконец, общая цветовая гамма с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола.

Тема «Самое плохое или хорошее» представляет возможность выбора событий, происходящих с детьми. Большинство из них предпочитает отображать в рисунке хорошее, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее почти в каждой группе находятся несколько детей, рисующих неприятные события, что может послужить основой для последующей, психотерапевтически ориентированной беседы с ними. «Кем я хочу стать» – заключительный раздел тематического рисования в группе, вносящий в него оптимистическую струю и способствующий повышению уверенности детей в своих силах.

Настоящее время не является благоприятным для развития ролевой игры детей. Происходящие изменения в общественной жизни нашей страны привели к тому, что дошкольники имеют меньше возможностей свободно играть: исчезли детские дворовые сообщества, где игровой опыт естественным путем передается от старших к младшим. Многие взрослые относятся к игре как к бесцельной забаве, как к отдыху, развлечению и стараются, как можно раньше, привлекать детей к разнообразным занятиям: обучение чтению, иностранному языку, математике, логике. Проблеме игры детей дошкольного возраста посвящены многие отечественные психологические исследования. (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Ф. И. Фрадкина, А. П. Усова, Д. Б. Эльконин, Т. Е. Конникова, Д. В. Менджерицкая, Р. М. Римбург, Р. И. Жуковская, А. В. Чернов, Т. А. Маркова, Н. Я. Михайленко, Р. А. Иванкова и др.). Большинство авторов подчеркивают, что все важнейшие психологические новообразования, которые необходимы ребенку во всей его дальнейшей жизни, творчестве, берут свое начало в детской игре.

А. Д. Кошелева, обращает внимание на трудности работы воспитателя, вызванные проблемным поведением детей. Это происходит, когда у детей накапливаются отрицательные эмоциональные переживания, способствующие развитию общего эмоционального неблагополучия. По ее мнению, под эмоциональным неблагополучием понимается

отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое проявляется в избирательности действий, поступков, доминирующих чувствах и мотивах. Дети

могут отстраняться от некоторых дел, видов деятельности, избегать общения со взрослыми и сверстниками.

Эмоционально неблагополучные дети испытывают различные затруднения в игре: проявляют жестокое отношение к куклам, обижают детей, конфликтуют с ними, не могут сотрудничать. В то же время среди различных способов коррекции эмоциональных трудностей игра занимает существенное место. Тесная связь между эмоциональным развитием детей и особенностями игры свидетельствует о том, что психолого-педагогические приемы, осуществляемые в процессе игры, могут нормализовать эмоциональную сферу, снять эмоциональные барьеры и привести к проявлению более развитых, прогрессивных форм эмоционального поведения. К эмоциональным трудностям детей можно отнести такие проявления, как тревожность, гиперактивность, импульсивность, агрессивность.

Психолого-педагогические приемы, осуществляемые в процессе игры, позволяют нормализовать эмоциональную сферу, снимают эмоциональные барьеры и ведут к появлению более развитых, прогрессивных форм эмоционального поведения.

В нашем центре большое внимание уделяется игре не только как диагностическому средству, но и как оптимальному способу коррекции и профилактики эмоционального неблагополучия у дошкольников, особенно в период адаптации. Следует отметить, что у многих детей в возрасте от 3 до 6 лет, посещающих центр, имеются определенные эмоциональные трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Причины весьма различны: в некоторых случаях неумение играть и выстраивать отношения в игре является следствием крайне недостаточного общения со сверстниками; в других случаях, дети становятся нежелательными партнерами в игровой деятельности из-за повышенной тревожности или агрессивности.

На базе нашего координационно-развивающего психологического центра были разработаны и успешно внедрены игровые комплексы по коррекции и профилактике эмоционального неблагополучия у дошкольников. Отличительной

особенностью нашего подхода является сочетаемость игры с познавательной деятельностью в педагогическом процессе.

Педагогами используются игры и упражнения на снятие страха: «Мышь и мышеловка», «Кораблик», «Качели», «Соломинка на ветру», «Нарисуй свой страх, победи его», «Дизайнеры», «Жмурки» и др. ; игры и упражнения на снижение агрессивности: «Подушечные бои», «Выбиваем пыль», «Падающая башня», «Уходи, злость, уходи!», «Два барана», «Штурм крепости», «Часть тишины и час можно», «Обзывалки», «Два барана», «Рубка дров», «Жужжа», «Да и нет», «Тух-тиби-дух», «Король» (Н. Л. Кряжева, Е. К. Лютова Е. К., Г. Б. Монина, Г. А. Широкова). Релаксационные и дыхательные упражнения, такие как «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Водопад», «Танцующие руки» (Е. К. Лютова, Г. Б. Монина) проводим с тревожными, неуверенными детьми. Для работы с гиперактивными детьми используются игры с четкими правилами, игры, способствующие развитию внимания: «Час тишины и час «можно»», «Передай мяч», «Гвалт», «Колпак мой треугольный», «Слушай команду», «Расставь посты». К работе на занятиях и в игровой комнате активно привлекаются родители, что позволяет отчасти корректировать проблемы взаимодействия детей и родителей.

Для подтверждения эффективности игровых комплексов проводится диагностика в начале года и в конце. Для объективности выводов результаты психологической и педагогической диагностик сравниваются. Основываясь на результатах начальной диагностики разрабатывается индивидуальный план коррекционной работы с каждым ребенком. По результатам конечной диагностики – делаются выводы о проведенной работе и динамике адаптации и эмоционального самочувствия ребенка. В последствии разрабатывается план дальнейших корректирующих или профилактических мероприятий по работе с эмоциональным неблагополучием у дошкольников.

2. 2 Система занятий, направленных на коррекцию эмоциональных нарушений у старших дошкольников.

В предыдущей главе мы описали основные методы коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. Подробно остановились на одной из самых эффективных и часто применяемых методик - арт-терапии. Для апробации этих методик в практике конкретного дошкольного учреждения нами был разработан комплекс занятий на их основе. Данный комплекс рассчитан на детей старшей и подготовительной к школе группы, направлен на снижение эмоционального напряжения, коррекцию психических нарушений, развитие креативных способностей ребёнка. В основу комплекса была положена программа ведущего психолога – С.И. Семенкова Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет. Использовали опыт коррекционно-развивающей работы М.Ю. Стожаровой по формированию психического здоровья детей, состоящего из блоков объединенной общей тематикой.

Разработанный нами комплекс состоит из восьми занятий, в ходе которых решались следующие задачи:

-знакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний присущих человеку.

-учить видеть состояние другого и свой эмоциональный образ, соотнося его с конкретной ситуацией

-развивать эмоциональную непосредственность, креативность

-учить конструктивным способам управления собственными эмоциями.

На каждом занятии решаются определённые задачи, которые подчинены данным целям.

Рекомендуемая продолжительность занятий 30-35 минут. В месяце нами планируется четыре занятия.

Кроме занятий в группе рекомендуется проводить такие психокоррекционные методы, как психогимнастика, игры, просмотр мультфильмов, различные беседы – направленные на создание положительных эмоций у старших дошкольников.

Ниже представлен разработанный нами комплекс.

Разработки данных занятий представлены в приложении.

Таблица

Комплекс занятий по коррекции эмоциональных неблагополучий у детей дошкольного возраста.

тема занятия	цели	задачи	материал	время
"знакомство"	Наладить доверительные отношения в детском коллективе, развивать чувство самоуважения и эмпатии.	Формирование позитивного отношения к себе, развивать внимание, притягивать друг к другу.	Занятие проводится в форме беседы	20-25 минут
«наши страхи»	Выявление страхов детей и их снятие.	Развивать умение выражать различные эмоциональные состояния, развитие умения говорить о своих переживаниях.	Книга К.И. Чуковского «Тараканище», записи спокойной музыка, листы бумаги и цветные карандаши на количество детей.	30-35 минут
хатха-йога	Снятие эмоционального и телесного напряжения.	Учить приемам самомассажа, дыхательным упражнениям, закреплять навыки здорового образа жизни.	Коврики для йоги по количеству детей	30-35 минут
«развеселите царевну Несмеяну»	Психогимнастика. Тренировка различных	Развитие психических процессов(речь, внимание,	Костюм феи, костюм Несмеяны,	30-35 минут

	эмоциональных состояний.	мышление),учить переключаться с одного эмоционального состояния на другое, сплочение коллектива.	корзинка с игрушками, записи музыки леса, картинки с изображением эмоциональных состояний.	
«целебная музыка»	Повысить эмоциональный уровень детей, способствовать раскрытию творческого потенциала.	Рассмотреть целебные свойства музыки и её положительное влияние на человека, практиковать правильное дыхание, расширение музыкального диапазона, профилактика и лечение физических и психических расстройств	Записи различных музыкальных произведений, мешочки с мелким наполнителем по количеству детей.	35-40 минут
«зарываем секреты»	установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния.	Развитие и коррекция психических процессов, развитие мелкой моторики, совершенствовать навыки практического общения, учить	ящик с песком, вода, игрушки, геометрические формы, различные мелкие предметы; магнитофон, аудиокассета со спокойной	25-30 минут

		выражать чувства и ощущения.	музыкой.	
«застенчивость»	Коррекция застенчивости, установление эмоционального комфорта в группе.	Развитие совместного творчества детей, эмпатии к друг другу, стремление помогать ближнему, обучение невербальным средствам общения.	Искусственный цветок, бумага формата А1, краски, карандаши или мелки, кисточки по количеству детей.	30-35 минут
«подружись с тревогой»	Коррекция тревожности у детей, снятие эмоционального и физического напряжения.	Раскрывать положительные стороны личности детей, прививать чувство собственной нужности в коллективе, развивать творческие способности, умение вживаться в роль.	Клубок цветных ниток, краски, кисти и листы бумаги по количеству детей	30-35 минут

Заключение

Анализ основных этапов формирования личности ребёнка позволяет выделить целый ряд специфических, качественных особенностей формирования личности, являющихся необходимыми для всего последующего хода онтогенеза. Включение ребёнка во всё новые формы жизнедеятельности, приводит к трансформации этих особенностей и изменению их места в структуре личности. Так, если на первом году жизни внимание ребёнка, главным образом, было направлено вовнутрь, то есть на себя, то к концу дошкольного возраста оно приобретает социальную направленность, что обеспечивает сопереживание и сочувствие, а в дальнейшем - формирование важнейших социальных чувств и межличностных отношений.

Одновременно с выделением специфических для каждого возрастного этапа особенностей личности можно отметить и некоторые неизменные величины в её формировании. Прежде всего, это фундаментальная потребность в общении, потребность в эмоциональном контакте, потребность в совместной деятельности, потребность в социальном соответствии, потребность в социальной компетентности и другие.

Решение одной из центральных задач нашего общества - формирование нового человека - включает как стратегию становления общественно активной, творческой и гармоничной личности, так и стратегию профилактики нежелательных отклонений в формировании личности, которые лишают индивида возможности полноценного участия в жизни общества.

Проблема "трудных" детей все ещё сохраняет свою актуальность и остроту. Самым эффективным средством решения этой проблемы является профилактика потенциальной "трудности" на самых ранних этапах онтогенеза. Профилактика может осуществляться только на основе научно обоснованной диагностики аномалий.

Своевременная диагностика этих отклонений, должна строиться на изучении особенностей эмоциональной сферы личности ребёнка.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что основными направлениями коррекции эмоциональных неблагополучий личности в дошкольном возрасте являются:

- 1) формирование навыков общения;
- 2) гармонизация отношений ребёнка в семье и со сверстниками;
- 3) коррекция некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- 4) коррекция самооценки ребёнка с целью приближения её к адекватной.

В заключении отметим, что в целом, поставленные задачи выполнены.

Список используемой литературы:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М.: Педагогика, 1990. - 144 с.
2. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М.: Просвещение, 1998. - 336 с.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Просвещение, 1976. - 143 с.
4. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1973. - 288 с.
5. Захаров И.А. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. - М.: Просвещение, 1993. - 192 с.
6. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников.: Учеб. Пособие /Я.Л. Коменский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус и др.: под ред. Я.Л. Коменского, Е.А. Панько. - МН.: УНІВЕРСІТЭЦКАЕ, 1997 г. - 237 с.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с.
8. Кудрина Г.Я. Диагностические методы обследования детей дошкольного возраста. - И.: ИИР, ИОРфк, 1993. - 108 с.
9. Левис Ш.К. Ребёнок и стресс. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 208 с.
10. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности её снижения у детей // Псих25.
11. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова. - М.: Политиздат, 1983. - 448 с.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1996. - 529 с.
13. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М.: Психология, 1988. - 126 с.
14. Чистякова М.М. Психогимнастика. - М.: Просвещение. - 1990. - 128 с.
15. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред. В. В. Лебединского, О.С. Никольской, Е.Р. Баенской, М.М. Либлинг. - М.: Просвещение, 1990. - 194 с.
16. Лиз Бурбо отношения родитель-ребёнок. – М.: София. – 2002. – 56с.

- 17.Ошо (Бхагван Шри Раджниш) о детях. – М.: София. – 2005. – 93с.
- 18.Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок. - М.: АСТ Астрель, 2005. - 135с.
19. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь. - 2006. - 400 с
- 20.Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. — М.: Просвещение.- 1986. — 109с.