

Лапина Любовь Александровна,

педагог-психолог;

Удальцова Татьяна Владимировна,

старший воспитатель,

МДОУ № 105 «Полянка»,

г. Вологда, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНИГИ-ИГРЫ «ДОМ МОНСТРИКОВ» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Данная статья посвящена проблеме страхов у детей дошкольного возраста. В ней представлена программа по коррекции уровня тревожности и страхов у дошкольников «Дом монстриков». Материал отличается целостностью и практичностью. Публикация рассчитана на педагогов-психологов, педагогов общеобразовательных учреждений, воспитателей, родителей.

Ключевые слова: тревожность, страхи, дошкольный возраст, коррекция, игра.

В настоящее время изучению проблемы тревожности посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных психологов (Астапов В.М., Габдреева Г.Ш., Лазарус Р., Мартенс Р., Прихожан А.М., Спилдбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л., Фрейд З., и др.).

А.М. Прихожан отмечает, что «тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере возрастных пиков тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей в нашей стране».

Механизм формирования тревожности как свойства личности заключается в том, что «при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния» [2].

Дошкольное детство – один из важнейших этапов психического развития ребёнка, возраст первоначального складывания личности. Нарушение

механизмов психологической структуры развития дошкольника может решающим образом сказаться на всём дальнейшем ходе его развития. В первую очередь, на следующем этапе жизни ребёнка – в младшем школьном возрасте. Достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности, что во многом является определяющим для последующих лет обучения.

Поэтому своевременное выявление и коррекция тревожности и страхов является одним из основных направлений в работе педагога-психолога с дошкольниками.

Созданная нами **программа «Дом монстриков»** ориентирована на коррекционную работу с детьми 5-7 лет, имеющими высокий уровень тревожности и различные страхи. В программу включены не только задания с книгой-театром, но и различные упражнения,



методы и приемы по ознакомлению дошкольников с миром эмоций, по снижению уровня тревожности и коррекции страхов.

Каждое занятие имеет определенную тему, связывающую используемые на нем игры и упражнения. Такая особенность построения коррекционно-развивающих занятий позволяет создавать безопасное пространство тревожным детям на каждом занятии, делая структуру их страхов перед чем-то новым, неизведанным предсказуемой. Несмотря на некоторую директивность, данная структура варьирует методические приемы в ходе занятия в зависимости от потребностей участников, динамики коррекционного процесса.



В рамках программы также разработаны психокоррекционные и психопросветительские занятия для родителей и занятия для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Цель: коррекция эмоциональных нарушений (повышенной тревожности и детских страхов, низкого уровня навыков саморегуляции, заниженной самооценки и пр.) детей дошкольного возраста.

Задачи:

- создать условия для снижения уровня тревожности, уменьшения интенсивности и количества страхов;
- способствовать снижению эмоционального, нервно-мышечного напряжения;
- развивать навыки саморегуляции;
- способствовать формированию социального доверия;
- совершенствовать коммуникативные навыки, способность к рефлексии;
- способствовать творческому самовыражению, активности участников;
- формировать адекватную самооценку дошкольников.

Срок реализации программы: в течение года (2,5 месяца).

Условия реализации:

1. *Место проведения:* просторный кабинет с выделением зоны для обсуждения, зоны для подвижных игр и творческой мастерской (столы со стульчиками).

2. *Расходные материалы:* методическое оснащение для индивидуальных и групповых занятий с детьми и их родителями:

- книга-игра «Дом монстриков»;
- маркеры, фломастеры, карандаши, кисти, гуашь;
- бумага для рисования, картон (10 листов);
- ноутбук, колонки.

3. *Участие других специалистов:* интегрированные занятия с воспитателем, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию.

Реализация программы «Дом монстриков» происходит по следующим этапам:

Подготовительный, включает в себя:



- подбор и разработку методов диагностики, выявляющих степень эмоциональных нарушений детей дошкольного возраста;

- разработку коррекционно-развивающего цикла «Дом монстриков» из 10 групповых занятий (1 занятие в неделю) для детей дошкольного возраста, имеющих повышенный уровень тревожности и число страхов, превышающее половозрастную норму;

- разработку серии психокоррекционных и психопросветительских заданий для детей и их родителей.

Диагностический этап заключается:

- в проведении диагностического обследования дошкольников (по запросу родителей или педагогов), направленного на выявление эмоциональных нарушений у детей; обработку результатов диагностики;

- в комплектации экспериментальной группы детей, имеющих повышенный уровень тревожности и число страхов, превышающее половозрастную норму (по результатам диагностики).



Коррекционно-развивающий этап состоит в непосредственном проведении серии занятий для детей экспериментальной группы, психопросветительских и психокоррекционных занятий для их родителей, которые проводятся параллельно с занятиями для детей.

На **завершающем этапе** проводится контрольная диагностика эмоционального состояния детей и анкетирование родителей, прошедших коррекционно-развивающий курс, обработка результатов и сообщение родителям рекомендаций по воспитанию детей экспериментальной группы.

Общая схема группового занятия с детьми

Каждое занятие имеет определенную структуру, состоящую из основных этапов:

«Приветствие» включает в себя непосредственно ритуал приветствия; обмен настроением, эмоциональным состоянием; упражнения на снятие нервно-мышечного напряжения, сплочение коллектива; мотивацию на предстоящее занятие.

«Основная часть» подразумевает выполнение индивидуальных и групповых заданий, упражнений по знакомству с миром эмоций, коррекции тревожности, страхов, развитию навыков саморегуляции.

«Разминка» (групповая и индивидуальная) предполагает упражнения для смены видов деятельности, творческого самовыражения, снятия мышечных зажимов через проигрывание психогимнастических этюдов, пьес, сценок и пр.

Ритуал «прощания» включает в себя определенные упражнения с тактильным контактом или произнесение пожеланий участникам.

Для первичной и заключительной диагностики уровня тревожности у дошкольников и для анкетирования родителей использовали:

- тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
- методика А. Захарова «Страхи в домиках»;
- опросник для родителей «Эмоционально-волевая сфера ребенка» (Матвеева Л., Выбойщик И., Мякушкин Д.).

В 2017-2018 гг. на базе МДОУ № 105 «Полянка» проводился формирующий эксперимент; основную выборку составили дошкольники в количестве 10 человек в возрасте 5-7 лет.

Опросник для родителей «Эмоционально-волевая сфера ребенка» (Матвеева Л, Выбойщик И., Мякушкин Д.) позволил выявить уровень развития эмоционально-волевой сферы у их детей (высокий, средний, низкий) до и после проведенной психологической работы с детьми и родителями по программе.

Уровень развития эмоционально-волевой сферы	Количество детей	
	До проведения занятий	После проведения занятий
Высокий	0	6
Средний	3	4
Низкий	7	0

Таким образом, по результатам данной методики, у 60% детей стал высоким уровень развития эмоционально-волевой сферы, у 40% детей – повысился до нормы.

Анализ ответов самих детей по наличию у них признаков тревожности, выявленных при использовании методики тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) до и после проведения занятий показал наличие следующих результаты.

Вид и уровень тревожности	Количество детей	
	До проведения занятий	После проведения занятий
высокий уровень тревожности	6	0
средний уровень тревожности	2	4
низкий уровень тревожности	2	6

Таким образом, по результатам данной методики у 80% детей произошло снижение уровня тревожности, у 60% детей высокий уровень тревожности снизился до нормы.

Число страхов, присутствующих у детей, было указано ими по методике А. Захарова «Страхи в домиках» (в модификации М. Панфиловой).

Число страхов	Количество детей	
	До проведения занятий	После проведения занятий
Выше половозрастной нормы	10	4
В пределах половозрастной нормы	0	6

Таким образом, по окончании серии коррекционно-развивающих занятий с детьми у 60% из них снизилось количество страхов до половозрастной нормы. У 40% детей группы отмечено уменьшение количества страхов.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности программы «Дом монстриков» в коррекции тревожности и страхов у дошкольников:

- уровень тревожности детей экспериментальной группы снизился;
- число и интенсивность страхов уменьшились;
- по собственным наблюдениям и наблюдениям педагогов и родителей, дети стали более спокойными, уверенными в себе, сдержанными, терпеливыми, позитивными в общении с другими людьми.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голутвина В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться/ В. Голутвина. – Москва: Гелеос, 2008. – 256 с.
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей/ А. И. Захаров. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 313с.
3. Кочетова Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов [электронный ресурс] / Ю.А. Кочетова // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – № 1. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru/journal/2012/1/2789.phtml>.