

Панкова А.О.

Студентка 3 курс

кафедры психологии личности и специальной педагогики ВлГУ,

Владимирский государственный университет

г. Владимир, Россия

Блинова Е.Е.

доктор психологических наук,

профессор кафедры

Владимирский государственный университет

г. Владимир, Россия

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ «ДОБРЫЙ МИР»

Аннотация. В статье рассматривается коррекционно-развивающая программа «Добрый мир» для детей дошкольного возраста, которая направлена на снижение тревожности данной категории. В рамках данной Программы поставлены цели и задачи, этапы и описание занятий.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, взаимосвязь стилей семейного воспитания и тревожности, тревожность, программа «Добрый мир».

Annotation. The article considers the correctional and developmental program "Good World" for preschool children, which is aimed at reducing anxiety in this category. Within the framework of this program, goals and objectives have been set, as well as a description of classes.

Keywords: preschool children, interrelation of family parenting styles and anxiety, anxiety, the Good World program.

Программа для снижения тревожности у дошкольников «Добрый мир».

Цель программы: создание условий для эмоционального благополучия детей дошкольного возраста через снижение уровня тревожности.

Задачи программы:

1. Диагностика уровня тревожности – выявление детей с повышенным уровнем тревожности для дальнейшего индивидуального подхода.
2. Формирование положительного отношения к себе – повышение самооценки и уверенности в своих силах у детей.
3. Развитие коммуникативных навыков – обучение навыкам общения со сверстниками и взрослыми, способствующим снижению социальной тревоги.
4. Обучение техникам релаксации и саморегуляции – освоение методов управления своими эмоциями и стрессовыми ситуациями.
5. Работа с родителями – информирование родителей о признаках тревожности у ребенка и предоставление рекомендаций по поддержке детей дома.
6. Интеграция игровой деятельности – использование игр и игровых методик для создания комфортной атмосферы и снятия напряжения.

Этапы реализации программы.

Этап 1. Диагностика и оценка уровня тревожности. Цель: выявление детей с высоким уровнем тревожности для разработки индивидуальных подходов.

Методы диагностики:

- наблюдение за поведением детей в различных ситуациях (игры, занятия, общение);
- проведение тестов на уровень тревожности (например, тест Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен);
- опросники для родителей и педагогов.

Этап 2. Разработка индивидуальной программы коррекции тревожности.

Цель: создание плана работы с каждым ребенком, исходя из выявленных проблем.

Содержание этапа:

- Индивидуальные беседы с детьми для выяснения причин их беспокойства.
- Подбор подходящих методов коррекции (арт-терапия, сказкотерапия, игровые методы).
- Разработка рекомендаций для родителей по взаимодействию с ребенком в домашних условиях.

Этап 3. Групповые занятия. Цель: снижение общего уровня тревожности через коллективную работу и взаимодействие.

Формы занятий:

- Игротерапия (ролевые игры, направленные на преодоление страхов и неуверенности).
- Арт-терапия (рисование, лепка, аппликация для выражения эмоций и снятия внутреннего напряжения).
- Психогимнастика (упражнения на расслабление мышц, дыхательные техники).
- Сказкотерапия (чтение и обсуждение историй, помогающих детям осознать свои чувства и найти способы их решения).

Этап 4. Работа с родителями. Цель: повышение осведомленности родителей о проблемах тревожности у детей и обучение методам поддержки.

Мероприятия:

- Родительские собрания с обсуждением результатов диагностики и методов помощи ребенку.
- Индивидуальные консультации психолога для родителей.
- Раздача информационных материалов (буклеты, статьи) о тревожности у детей и способах ее снижения.

Этап 5. Оценка эффективности программы. Цель: анализ достигнутых результатов и корректировка программы при необходимости.

Методы оценки:

- Повторная диагностика уровня тревожности у детей.
- Опросы родителей и педагогов об изменениях в поведении детей.
- Анализ динамики посещаемости занятий и вовлеченности детей.

Далее предлагаем комплекс занятий с дошкольниками и их родителями в рамках разработанной программы.

Занятие с элементами сказкотерапии для снижения тревожности у дошкольников по теме «Волшебный и сказочный лес».

Цель: снижение уровня тревожности у детей через осознание своих страхов и их преодоление посредством работы с образами сказочных персонажей и сюжетами.

Возрастная группа: Дети 5–7 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы:

- Иллюстрации с изображением различных сказочных существ (например, дракон, волшебник, добрый гном).
- Мягкая игрушка (мишка, зайчик), которая будет символом доброты и защиты.
- Цветные карандаши, листы бумаги.
- Аудиозапись спокойной музыки для релаксации.

Ход занятия:

1. Введение в тему (10 мин.). Ведущий рассказывает детям о том, что они отправятся в путешествие в волшебную страну, где живут самые разные существа. Но чтобы туда попасть, нужно преодолеть некоторые трудности. Ведущий предлагает каждому ребенку выбрать себе помощника – мягкую игрушку, которая будет сопровождать их в путешествии.

2. Основная часть (20 мин.). Сказочная история. Ведущий начинает рассказывать историю о стране, где живет страшный дракон, который пугает всех жителей. Дракон боится одного – смелости и дружбы. Детям предлагается представить себя героями сказки, которые должны победить дракона.

Работа с эмоциями. Ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, почему дракон такой злой? Может быть, он тоже кого-то боится?» Затем дети обсуждают, какие эмоции может испытывать дракон и как можно ему помочь стать добрее.

Творческая работа. После обсуждения дети рисуют своего дракона, стараясь передать его эмоции. Это помогает им выразить свои собственные страхи и тревоги.

Релаксация (5 мин.) Включается спокойная музыка, ведущий просит детей закрыть глаза и представить, как они вместе со своими помощниками подходят к дракону и предлагают ему дружбу. Они видят, как дракон становится добрым и дружелюбным.

1. Заключительная часть (5 мин.). Ведущий подводит итоги путешествия, подчеркивая, что каждый ребенок смог справиться со своим страхом и стал немного смелее. Он напоминает, что наши друзья всегда готовы помочь нам, а добрые дела делают мир лучше.

После занятия дети могут поделиться своими впечатлениями и показать друг другу рисунки. Такое занятие позволяет детям не только снизить уровень тревожности, но и развить навыки общения, эмпатию и уверенность в себе.

Занятие с элементами игротерапии «Путешествие в страну спокойствия».

Цель занятия: снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста через использование элементов игротерапии.

Продолжительность: 30–40 минут

Материалы:

- Мягкий ковёр или маты для занятий,

- Подушки разных размеров и цветов,
- Музыка для релаксации,
- Мягкая игрушка (например, плюшевый медведь),
- Пазлы или раскраски с изображением природы.

Ход занятия:

1. Приветствие и настрой на занятие (5 мин). Дети садятся в круг на мягкий ковёр. Ведущий рассказывает о том, что они отправятся в волшебную страну спокойствия, где нет места тревоге и страхам. Дети закрывают глаза и представляют себя в этом месте.

2. Игра «Подушка-пушинка» (10 мин). Ведущий предлагает детям выбрать подушку любого цвета и размера. Затем дети должны представить, что эта подушка – их друг, который всегда помогает им чувствовать себя спокойно. Они могут обнимать её, прижимать к себе, гладить. После этого ведущий просит детей передать свою подушку соседу справа, а затем обратно. Это упражнение направлено на развитие доверия и чувства безопасности.

3. Упражнение «Медвежонок-медитация» (10 мин). Каждый ребёнок получает мягкую игрушку (медведя). Ведущий включает музыку для релаксации и предлагает детям лечь на спину, положив медвежонка на живот. Детям нужно медленно дышать, наблюдая за тем, как поднимается и опускается медвежонок вместе с дыханием. Это упражнение помогает научиться контролировать дыхание и расслабляться.

4. Творческое задание «Пазл спокойствия» (10 мин). Детям предлагается собрать пазл с изображением спокойной природы (лес, река, горы). Во время его сборки ведущий напоминает детям о важности концентрации и терпения. По завершении задания дети обсуждают свои ощущения от процесса и результата.

5. Завершение и рефлексия (5 мин). Все участники снова садятся в круг. Ведущий спрашивает у детей, какие эмоции они испытывали во время занятия,

что им больше всего понравилось. Важно подчеркнуть, что каждый из них справился с заданиями и может гордиться собой.

Это занятие поможет детям освоить простые техники расслабления и саморегуляции, что будет способствовать снижению уровня тревожности. Игровые элементы делают процесс обучения увлекательным и доступным для восприятия детьми дошкольного возраста.

Занятие с элементами арт-терапии «Волшебный сад спокойствия».

Цель занятия: снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста через творческое самовыражение и расслабление.

Материалы:

- Лист бумаги формата А3 или А4 для каждого ребенка.
- Набор цветных карандашей, мелков или фломастеров.
- Музыкальное сопровождение (спокойная музыка).
- Мягкая игрушка или предмет, символизирующий спокойствие (например, мягкая подушка).

Ход занятия:

1. Введение. Педагог рассказывает детям о том, что они сегодня будут создавать волшебный сад, где живут только добрые и спокойные существа. Этот сад будет местом, куда дети могут мысленно возвращаться, когда им нужно успокоиться.

2. Расслабляющая разминка. Дети садятся в круг, закрывают глаза и слушают спокойную музыку. Педагог предлагает представить себя в уютном месте, где все спокойно и безопасно. Можно использовать мягкую игрушку или подушку, чтобы усилить ощущение комфорта.

3. Рисование сада. Каждый ребенок получает лист бумаги и набор цветных карандашей. Педагог просит нарисовать свой собственный волшебный сад, где растут необычные растения, летают яркие бабочки, плавают рыбки и гуляют животные. Важно подчеркнуть, что в этом саду нет места тревоге и страху – он наполнен радостью и покоем.

Обсуждение рисунков .После завершения рисования каждый ребенок показывает свою работу и рассказывает, какие элементы он добавил в свой сад и почему. Это помогает детям выразить свои чувства и поделиться тем, что приносит им радость и спокойствие.

4. Завершение занятия. Все рисунки собираются вместе, образуя общий волшебный сад. Педагог напоминает детям, что этот сад всегда будет с ними, и они могут мысленно вернуться туда, когда почувствуют беспокойство или тревогу.

Рефлексия. В конце занятия педагог задает вопросы детям: «Как вы себя чувствуете после создания своего сада?», «Что вам больше всего понравилось в этом занятии?» Это поможет закрепить положительные эмоции и осознать пользу творческого процесса.

Такое занятие способствует снижению уровня тревожности у детей, развивает их творческие способности и учит управлять своими эмоциями.

Библиографический список

1. Марковская И.М. Психология детско-родительских отношений: монография /Министерство образования и науки РФ, Агентство по образованию, Южно-Уральский гос. университет, факультет психологии. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 91с.
2. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2000. – С. 255.
3. Авдеева Т.Г. Детско-родительские отношения как фактор влияния на психическое развитие ребенка / Т.Г. Авдеева // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.).–Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 97-99.