**Доклад на тему «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста»**

**педагог-психолог Попова Марина Викторовна**

**МАДОУ № 3 «Морозко» г. Северодвинск Архангельская область**

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в качестве приоритетных задач значатся охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [1].

По мнению исследователей неумолимо растет количество тревожных детей, для которых свойственно повышение уровня беспокойства, неуверенности и эмоциональной неустойчивости. Помимо этого, происходит и изменение «качества» тревожности, а именно в старшем дошкольном возрасте она начинает принимать форму глубинной тревоги, которая менее всего поддается преодолению.

Под тревожностью подразумевается устойчивое личностное образование, переживание эмоционального дискомфорта, которое связанно с ожиданием неблагополучия, или с предчувствием грозящей опасности, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени [3].

Проблемой детской тревожности и снижением ее уровня занимались такие авторы как А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, И.В. Дубровина, М.Р. Битянова, Е.К. Лютова, Г.Б. Монина, Н.Е. Лысенко, Р.В. Овчарова и др.

Возникновение тревожности у детей дошкольного возраста связано, как правило, с неудовлетворением их возрастных потребностей. Анализ литературы показал, что среди детских эмоций зачастую значимое место занимают не только, положительные, но и отрицательные эмоции, оказывающие негативное влияние как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность. Тревожный ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах, это приводит к формированию заниженной самооценки. Дошкольники более чувствительны, чем взрослые, они оказываются незащищенными, чаще начинают испытывать тревогу, беспокойство. Такие дети постоянно находится в подавленном настроении, у них затруднены контакты с окружающим миром, который представляется им враждебным [3].

Вышеперечисленные особенности дошкольного возраста выделяли в своих работах Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, В.А. Крутецкий, В.С. Мухина, А.Л. Венгер, Л.И. Божович и др.

Среди основных причин, проявления тревожности на данном этапе развития авторы называют адаптацию к новым социальным условиям, взаимоотношения и психологическую атмосферу в семье, подготовку к обучению в школе, особенности кризиса семи лет и пр.

Постоянное нахождение дошкольника в тревожном состоянии дезорганизует не только ведущую деятельность, оно начинает разрушать личностные структуры. В данном контексте особую значимость приобретает своевременное проведение коррекционно-развивающей работы, способствующей снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей старшего дошкольного возраста [2].

При определении направлений коррекционно-развивающей работы было выдвинуто предположение, что снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста возможно посредством реализации системы коррекционных занятий, если данная система будет направлена на повышение самооценки дошкольников, обучение их навыкам управления собственным поведением, а также снятие мышечного тонуса через элементы игровой и арт-терапии.

В рамках коррекционной работы, был разработан комплекс занятий, направленный на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В качестве основных методов воздействия были определены методы игровой терапии и элементы арт-терапии: игры (драматизации, имитации, театрализованные, ролевые и др.), упражнения (этюды на выражение эмоций, элементы психогимнастики, релаксационные техники и др.), чтение и работа со сказочными сюжетами (обсуждение, инсценировка отрывков, рисунки по сюжету сказки и др.) [4,5].

При разработке данной системы занятий мы опирались на уже имеющиеся программы С.В. Крюковой, Н.П. Слабодяник «Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь», Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», А.Н. Малаховой «Небесное путешествие», М.И. Чистяковой «Психогимнастика», а также ФГОС.

Разработанные нами занятия имеют следующую структуру: ритуал приветствия; разминку; основную часть (коррекционно-развивающие игры и упражнения); заключительную часть (рефлексия, своеобразное подведение итогов каждым участником, а также упражнения на снятие мышечного напряжения); ритуал прощания.

В рамках ритуала приветствия используются такие игры и упражнения как «Подари свою улыбку», «Ласковое слово», «Ладошки», «Снежный ком», «Желаю тебе», «Цвет моего настроения», «Заданный ритм» и др. Они помогают детям настроиться на работу, сконцентрироваться на собственных ощущениях, эмоциях и переживаниях, а также перейти от других видов деятельности непосредственно к занятиям.

С целью мобилизации эмоциональной сферы и создания положительного настроя на работу применяются такие игры и психогимнастические этюды в разминке как: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Кошечка», «Угадай эмоцию» (мимика, жесты), «Снежный день», «Морская фигура на месте замри», «Наши младшие друзья» и др. Дошкольники с удовольствием пытались изобразить мимикой и жестами то, что предлагал педагог-психолог.

В основной части занятия ребятам предлагались сказки, связанные с переживанием определенной ситуации героями, которые в обязательном порядке позитивно разрешались, также происходило их обсуждение, иногда рисование на данную тематику. Затем детям предлагалось поиграть в игры, к примеру «Если бы я был Буратино…», «Спокойствие, только спокойствие!», «Покажи того, кого боишься», «Портрет смелого человека» и др., целью которых являлось развитие умения управлять собой в конкретных ситуациях.

Также в этой части занятия детям предлагались игры и упражнения на повышение самооценки и уверенности в себе: «Копилка достижений», «Закончи предложение», «Солнышко», «Похвалилки», «Подари карточку» и пр.

Особенно дошкольники выделяют задания, связанные с рисунками («Каким я мечтаю стать», «Нарисуй эмоцию», «Рисунок самого себя» и пр.), подвижные игры «Петушиные бои», «Лягушки на болоте», «Путаница» и пр., работу с кубиком эмоций, на котором при помощи пиктограмм нанесены основные эмоции.

Зачастую игры и упражнения проводятся с музыкальным сопровождением, как правило, используется в коррекционной работе классическая музыка (Вивальди, Бетховен, Моцарт и др.), а также специальная релаксационная музыка (звуки природы, «Музыка огня» и др.). Музыкальное сопровождение способствует снижению эмоциональной напряженности, расслаблению, созданию эффекта гармонии внутреннего мира ребенка и пр.

В рамках заключительной части занятия, как правило, применяются упражнения на релаксацию, с целью снятия излишнего эмоционального напряжения, концентрации на собственном внутреннем мире, а также плавного перехода к другим видам деятельности дошкольников. Среди таких расслабляющих игр и упражнений использовались такие как «Цветущая поляна», «Снежинки», «Облака», «Кукла устала», «Ветер» и др. Ребята, расслабившись, лежали на мягком покрытии, слушали приятную музыку и погружались в атмосферу определенной игры-визуализации.

 Ритуал прощания связан с рефлексией детей, выступающей в качестве основы саморегуляции, к упражнениям данного раздела можно отнести: «Что нового сегодня ты узнал(а)?», «Закончи фразу», «Нарисуй свое настроение», «Я сейчас похож на…» и т.д.

Таким образом, разработанная нами система занятий направлена на коррекцию уровня тревожности у старших дошкольников посредством методов игровой и арт-терапии. Игры и упражнения, используемые в коррекционной программе по большей части нацелены на снижение эмоционального и мышечного напряжения, формирование адекватной самооценки и уверенности в себе, развитие умения управлять собой в конкретных, наиболее значимых ситуациях, а также навыков общения.

**Список литературы**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. - URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-do/

2. Куприянчук М.Н., Суслова Е.С., Савкина О.М. Особенности коррекционно-развивающей работы с дошкольниками в рамках нейропсихологического подхода// Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2015. - № 5 – С.38-43.

3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – М.: Питер, 2009. – 192 с.

4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М.: Сфера, 2004.- 512 с.

5. Слюсарева Е.С., Козловская Г.Ю. Методы психологической коррекции. – Ставрополь, 2011. – 240 с.