

**ЕМЕЛЬЯНОВА ЕЛЕНА ЛЕОНИДОВНА**

*аспирант Санкт-Петербургского академического университета управления и экономики,  
my-internety@yandex.ru*

**YELENA YEMELYANOVA**

*Postgraduate Student, St. Petersburg Academic University of Management and Economics*

**ДАВТЯН ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА**

*заведующая детским садом № 95 Калининского района Санкт-Петербурга,  
my-internety@yandex.ru*

**YELENA DAVTYAN**

*Head of the Kalinin District Kindergarten No. 95 of St. Petersburg*

**СПИРИНА ЮЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА**

*аспирант Санкт-Петербургского академического университета управления и экономики,  
my-internety@yandex.ru*

**YULIA SPIRINA**

*Postgraduate Student, St. Petersburg Academic University of Management and Economics*

**ВАСЮКОВА ЮЛИЯ АНАТОЛЬЕВНА**

*аспирант Санкт-Петербургского академического университета управления и экономики,  
my-internety@yandex.ru*

**YULIA VASYUKOVA**

*Postgraduate Student, St. Petersburg Academic University of Management and Economics*

**УДК 159.9**

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ)**

**THE CORRECTION OF ANXIETY IN PRE-SCHOOL CHILDREN  
(USING SAND THERAPY)**

*Аннотация. В статье анализируются результаты коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста. Программа коррекции в данном случае включала песочную терапию. После ее прохождения у дошкольников наблюдалась общая положительная динамика: снижение уровня тревожности, уменьшение удельного веса страхов, связанных с переживанием социального стресса, фрустрацией потребности в достижении успеха, проблемами взаимоотношений с воспитателями. Кроме того, наметились улучшения в детско-родительских отношениях, прежде всего это касается показателя «кооперация».*

*ABSTRACT. The article is devoted to the research of psychological features in children of senior pre-school age with different levels of anxiety, and evaluation of effectiveness of the sand therapy programme in correction of negative mental conditions in children. The research proved that the implementation of correction of anxiety using sand therapy has generally positive dynamic and leads to the change of anxiety in children of senior pre-school age. This is reflected in the reduction of anxiety, fears associated with the experience of social stress, frustration associated with the need to succeed, and problems in relationships with teachers. Moreover, authors highlight post-correctional positive trends in parent-child relations, particularly in terms of cooperation.*

*Ключевые слова: тревожность, старший дошкольный возраст, страхи, песочная терапия.*

*KEYWORDS: anxiety, senior pre-school age, fears, sand therapy.*

Среди глобальных проблем человечества, наиболее остро заявляющих о себе в XXI веке, особое место занимает психическое и физическое здоровье детей. Многочисленные подходы к решению данного вопроса чаще всего основываются на анализе внутрисемейной атмосферы, социального окружения, качества медицинского обслуживания, отношений ребенка с близкими взрослыми, а также восприимчивости детей к заболеваниям и др. [1–3; 6; 8; 9]

Наряду с этим значительно менее изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей, становление благополучной психики, и важнейшие условия, определяющие это благополучие [4; 5; 8; 9]. В качестве одного из таких внутренних факторов, являющихся мощным регулятором психики ребенка, а соответственно и его здоровья, можно рассматривать эмоциональную сферу, регулирующую поведение и деятельность детей.

Тревожность — одна из типичных проблем, с которой сталкиваются не только психологи, но и воспитатели. Это характерный признак психологической дезадаптации ребенка. Тревожность негативно влияет на все сферы его жизнедеятельности: успеваемость, общение, как в дошкольном учреждении, так и за его пределами, общий уровень психологического благополучия и здоровье [1–3; 8–10].

Диагностика осложняется тем, что дети с выраженной тревожностью довольно часто в повседневной дошкольной жизни считаются наиболее «удобными» для родителей и воспитателей: они всегда стремятся выполнить требования воспитателей, не нарушают правил поведения. Впрочем, это не единственная форма проявления высокой тревожности. Зачастую данная проблема касается и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и воспитателями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений тревожности обусловлено различными причинами, приводящими к дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведения, в основе лежит единый синдром — высокая тревожность, и распознать ее бывает непросто.

Тревога — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности [3; 5; 8; 10]. В отличие от страха как реакции на реальную опасность, тревога — переживание неопределенной, безобъективной угрозы.

Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию организма, человека как живого существа), а тревога — при социальной [3; 9; 10]. Во многих контекстах тревога и страх могут использоваться как взаимозаменяемые понятия. Различают *ситуативную* тревогу, характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и тревожность, которая является относительно устойчивым свойством личности. По мере нарастания тревоги выражающие ее явления претерпевают ряд изменений. Оптимальный уровень тревоги необходим и полезен

для эффективного приспособления к действительности (*адаптивная* тревога). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий, — дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности.

Уровень тревоги может быть снижен произвольно — с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов (аутогенная тренировка, релаксация), а также в результате действия защитных механизмов.

Некоторые авторы считают, что тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [2; 7; 8].

Тревожность — склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги при низком пороге его возникновения. Она рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента. Синоним — личностная тревожность. В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойство нервной системы), складывается в результате действия социальных и личностных факторов. В детстве причиной возникновения тревожности бывают нарушения отношений с родителями. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера. Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере — частная (дошкольная) и общая, «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Тревожность входит в качестве одного из основных компонентов в посттравматическое стрессовое расстройство. Среди других видов психических расстройств с тревожностью связаны также фобии, ипохондрия, навязчивые состояния и др.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Определенные области действительности вызывают повышенную тревогу у большинства детей конкретного возраста, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития [5–8; 10].

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста можно перечислить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
- нарушения внутрисемейного и/или внутридошкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
- соматические нарушения.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии/ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями к ребенку;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и/или дошкольным образовательным учреждением, сверстниками.

В соответствии с онтогенетическими закономерностями психического развития можно описать специфические причины тревожности на каждом этапе дошкольного и школьного детства [5–8; 10].

У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в данной возрастной группе возникает вследствие нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличие от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные и типизированные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться «я»-концепцией ребенка и становится тем самым собственно личностным свойством.

Можно выделить следующие особенности высокотревожных детей старшего дошкольного возраста:

- Такие дети обладают сравнительно высоким уровнем обучаемости, при этом воспитатель может считать ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.
- Эти дошкольники не могут выделить в работе основную задачу и сосредоточиться на ней, они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.
- Тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток, если не удается сразу справиться с заданием; неудачу объясняет отсутствием у себя всяких способностей, а не своим неумением решить конкретную задачу.

• Поведение тревожных детей на занятии может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, а иногда молчат или отвечают наугад, давая порой нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. Данные проявления не связаны с тем, насколько хорошо дошкольник знает задание.

• Странности поведения усиливаются, если указать тревожному ребенку на его ошибку, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

Исходя из актуальности данной темы было проведено исследование, целью которого являлось изучение эффективности коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием песочной терапии.

*Материалы и методы.* В исследовании принимали участие 40 детей в возрасте шести лет, из них 20 детей с низким уровнем тревожности (группа 1 — контрольная) и 20 детей с высоким уровнем тревожности (группа 2 — опытная). База исследования: детский сад для слабовидящих детей № 95 Калининского района Санкт-Петербурга.

Для работы использовались следующие методики [9; 1]:

- 1) методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
- 2) проективная методика «Кактус»;
- 3) «Опросник родительского отношения к детям» (ОРО) (авторы А. Я. Варга, В. В. Столин).

Экспериментальные материалы, полученные в ходе исследования, подвергались статистической обработке по стандартным программам для персональных компьютеров STATISTICA-6.

*Результаты и их обсуждение.* Уровень тревожности в группах старших дошкольников по данным теста Филлипса отражен в табл. 1.

По общему уровню тревожности старшие дошкольники разделены на две группы: в группу 1 вошли 20 детей с низким уровнем тревожности (контрольная группа) и в группу 2—20 детей с высоким уровнем тревожности (опытная группа).

Выявлено, что дошкольниками второй группы по сравнению с дошкольниками первой имеют достоверно ( $p < 0,05$ ) более высокие баллы по шкалам: «общая тревожность в дошкольном учреждении»,

Табл. 1

Тревожность у дошкольников (по методике Филлипса)

Показатель	Группа 1 ( $\bar{x} \pm s$ ), (n=17)	Группа 2 ( $\bar{x} \pm s$ ), (n=33)	P
1. Общая тревожность в дошкольном учреждении	6,7±2,8	14,3±3,1	<0,05
2. Переживание социального стресса	4,2±1,5	4,8±1,6	>0,05
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	4,9±1,4	5,1±1,4	>0,05
4. Страх самовыражения	2,6±1,1	3,9±1,7	<0,05
5. Страх ситуации проверки знаний	3,1±1,2	4,2±1,3	<0,05
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	2,3±1,1	2,6±1,1	>0,05
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0,97±1,1	2,65±1,58	<0,05
8. Проблемы и страхи в отношениях с воспитателями	3,18±1,3	3,18±1,13	>0,05

«страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

Иными словами, для дошкольников группы 2 характерны общее эмоциональное состояние тревожности, связанное с различными формами включения в жизнь детского сада, негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей, негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей, особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Результаты уровня тревожности в группах дошкольников по данным теста «Кактус» представлены на рис. 1.

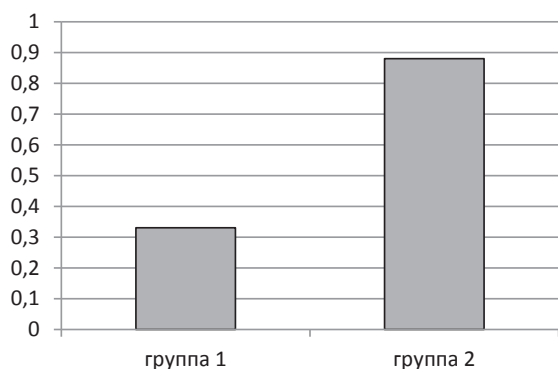


Рис. 1. Средние значения показателя тревожности в группах дошкольников

Выявлено, что показатель тревожности по данным теста «Кактус» в опытной группе дошкольников достоверно ( $p < 0,05$ ) выше показателя в группе 1.

Детско-родительские отношения в группах дошкольников, оцениваемые по «Опроснику родительского отношения к детям», отражены на рис. 2.

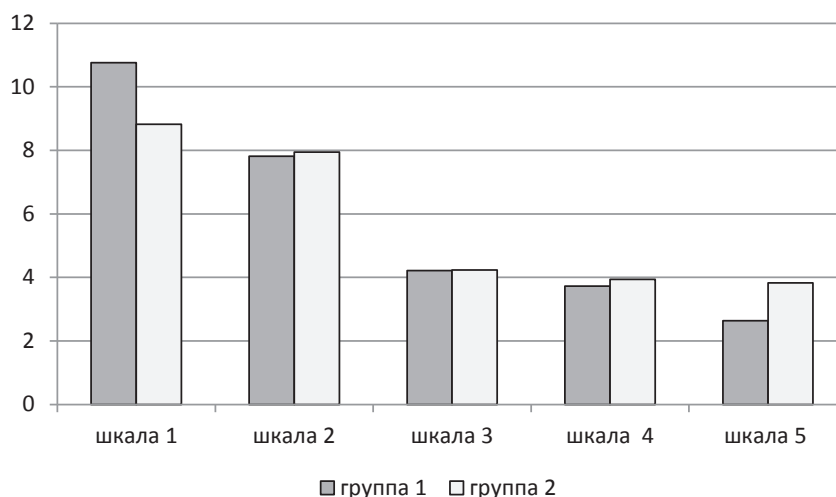


Рис. 2. Средние значения по ОРО в группах дошкольников

По показателю «принятие-отвержение ребенка» имеются достоверно ( $p < 0,05$ ) более высокие баллы в группе 1, по показателю «отношение к неудачам ребенка» достоверно ( $p < 0,05$ ) более высокие баллы в группе 2.

Следовательно, для контрольной группы характерно положительное отношение родителей к ребенку. Взрослые принимают и признают его индивидуальность, одобряют его интересы, поддерживают планы, проводят с ним достаточно много времени и не жалеют об этом, его неудачи считают случайными и верят в ребенка.

Если говорить о характере детско-родительских отношений в группе 2, то здесь, напротив, родители испытывают к ребенку в основном только отрицательные эмоции — раздражение, злость, досаду, иногда даже ненависть, считают ребенка неудачником, не верят в его будущее, низко оценивают его способности и нередко своим отношением травмируют ребенка.

Для оценки взаимосвязи между уровнем тревожности и показателями психологических тестов использовался корреляционный анализ (рис. 3).

Выявлены положительные умеренные связи тревожности со страхом самовыражения ( $r=0,5$ ), страхом ситуации проверки знаний ( $r=0,6$ ), низкой физиологической сопротивляемостью стрессу ( $r=0,6$ ), тревогой по данным теста «Кактус» ( $r=0,4$ ), экспертным заключением уровня тревожности учителями ( $r=0,32$ ).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что существует взаимосвязь между общей тревожностью и страхом у дошкольников перед ситуацией проверки знаний и страхом самовыражения. Помимо этого можно говорить о том, что повышенный уровень тревожности имеют дети с низкой физиологической сопротивляемостью стрессу.

1. Выявлено, что дошкольники опытной группы, по сравнению с детьми из контрольной группы, имеют достоверно более высокие баллы по шкалам: «общая тревожность в дошкольном учреждении», «страх самовыражения», «страх ситуации

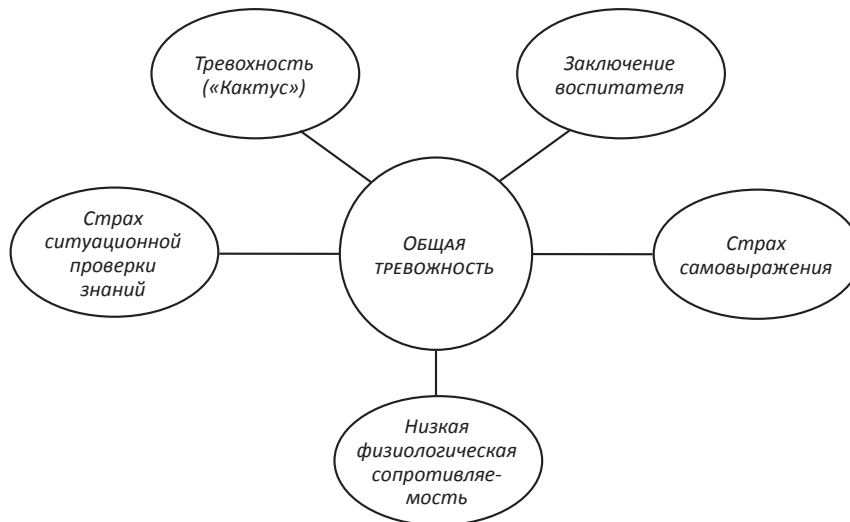


Рис. 3. Взаимосвязь общей тревожности с психологическими показателями дошкольников

проверки знаний», «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

2. Результаты анализа по методике «Кактус» подтверждают полученные данные и указывает на адекватность разделения выборки на две группы по тесту Филлипса.

3. По результатам ОРО можно сделать вывод о том, что в группе 1 родители уважают ребенка, одобряют его интересы и планы, проводят с ним достаточно много времени, верят в ребенка. Во второй же группе, напротив, родители испытывают по отношению к своим детям только отрицательные чувства.

На втором этапе реализовывалась программа коррекции тревожности с помощью песочной терапии для детей с высоким уровнем тревожности (группа 2).

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психотерапии. Это один из способов общения с самим собой и окружающим миром; уникальный способ снятия внутреннего напряжения, позволяющий повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития. Песочная терапия дает возможность восстановить свою психическую целостность, прикоснуться к глубинному, подлинному «я». Для многих из нас бывает затруднительно увидеть и осознать причины того, что с нами происходит. Мы часто не можем найти правильное решение возникшей проблемы. Песочная терапия с помощью образов дает возможность человеку увидеть то, что реально происходит во внутреннем или внешнем мире. Образы становятся языком, позволяющим сообщить некоторый бессознательный материал о человеке ему самому и консультирующему психологу. Техника песочной терапии появилась в рамках юнгианского аналитического подхода. Она во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Разработанная Юнгом техника активного воображения может рассматриваться в качестве теоретического фундамента песочной терапии. Песочницу Юнг определял как детский

аспект коллективного бессознательного, возможность придать травматическому опыту видимую форму. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и активизирует архетип «Ребенок». Автор метода песочной терапии — Дора Калф (швейцарский юнгианский аналитик) считает главным принципом, положенным ею в основу работы, «создание свободного и защищенного пространства», в котором клиент — ребенок или взрослый — может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. В настоящее время песочная терапия получила широкую известность, и ее применяют многие специалисты. Создание песочных картин переместилось в психологическую, психотерапевтическую плоскость. Метод игры с песком в сочетании с другими рисуночными техниками используется при работе с детьми и взрослыми.

Целями нашей программы были снижение уровня тревожности и страхов, связанных с обучением, и повышение самооценки.

*Задачи:*

- 1) снижение уровня тревожности;
- 2) усиление «я» ребенка;
- 3) профилактика тревожности в виде коррекции страхов;
- 4) контроль над объектом страха (воспитателем, ситуациями проверки знаний);
- 5) нейтрализация страхов и эмоционально-отрицательных переживаний, связанных с обучением и воспитанием;
- 6) уменьшение количества страхов.

*Частота встреч:* раз в неделю.

*Длительность:* 20 минут.

*Структура занятий программы:* тренинг состоит из трех блоков (всего девять занятий).

Первый блок является информационным (вводным), состоит из одного занятия.

Семь занятий второго блока посвящены профилактике тревожности.

Третий — заключительный — одно занятие.

*Организация программы.* Занятия проводились в дошкольном учреждении, в специально отведенном для этого кабинете, два раза в неделю по 20 минут после обеда. Всего программа профилактики заняла девять дней.

Характеристика основных блоков программы профилактики тревожности.

### **Блок I. Информационный.**

Цель: информирование участников о целях занятий.

Задачи:

- познакомиться с группой, принять правила (принципы) тренинга;
- снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого;
- кратко познакомить с понятиями «тревожность», «страхи».

Форма проведения: беседа, дискуссия, игра.

*Занятие № 1. Тема: «Вводное занятие»*

Цель: информирование о целях занятий.

Задачи:

- познакомиться с группой, принять правила (принципы) тренинга;
- снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого;
- кратко познакомить с понятиями «эмоции», «тревожность», «страхи».

Материалы: ватман, фломастеры, цветные карандаши, заготовки «варежки».

1. Упражнение «Варежки».

Цель: развитие сплоченности группы через совместную деятельность.

2. Установление правил работы на занятиях.

3. Психомышечная тренировка «На берегу моря».

Цель: достижение психофизического покоя.

Игра с песком.

4. Рефлексия результатов занятия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

### **Блок II. Профилактика тревожности.**

Цель: профилактика и снижение уровня дошкольной тревожности.

Задачи:

- уменьшение эмоционального напряжения;
- уменьшение количества страхов;
- снижение уровня дошкольной тревожности;
- обучение эффективным приемам саморасслабления.

Блок, посвященный коррекции тревожности, состоит из семи занятий.

*Занятие № 1. Тема: «Мы дружны»*

Цель: снижение уровня тревожности.

Задачи:

- закрепление мотивации работы в группе;
- сплочение группы;
- осознание личных трудностей.

Материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

1. Упражнение «Перечисли правила» (закрепление правил).

Цель: закрепление знаний о правилах работы в группе.

2. Игра «Рука».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии.

3. Игра «Броуновское движение».

Цель: формирование рабочего настроя, развитие групповой сплоченности.

4. Рисунок «Мои трудности в детском саду»

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

6. Рефлексия результатов занятия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 2. Тема: «Я старший дошкольник»*

Цель: развитие позитивного отношения к роли старшего дошкольника.

Задачи:

- помощь в принятии роли старшего дошкольника;
- развитие творческих способностей;
- снижение уровня тревожности.

Материалы: ватман, мяч.

1. Игра «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроя.

2. Упражнение «Игрушки идут в школу».

Цель: развитие способности к принятию ролей (роли школьника).

3. Упражнение «Что лежит в портфеле?».

Цель: создание рабочей атмосферы, раскрепощение участников.

4. Упражнение «Загадки».

Цель: закрепление представлений об атрибутах школьной жизни.

5. Упражнение «Правила дошкольника».

Цель: закрепление представлений о правилах дошкольника, формирование представления о необходимости дошкольных правил.

6. Этюд «Робкий ребенок».

Цель: отображение положительных черт характера, развитие самовыражения.

7. Рефлексия результатов занятия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 3. Тема: «Я хочу учиться»*

Цель: формирование и развитие мотивационной готовности к обучению.

Задачи:

- формирование мотивации;
- тренировка способности творчески и самостоятельно мыслить;
- уменьшение эмоционального напряжения;
- снижение интенсивности страхов.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

1. Упражнение «Паровозик».

Цель: Создание положительного эмоционального настроя, повышение уверенности в себе, сплочение группы.

2. Упражнение «Дракоша».

Цель: преодоление страха перед школой.

3. Упражнение «Парусник».

Цель: мотивация к обучению; преодоление негативного отношения к учебе.

4. Упражнение «Рисование сказки».

Цель: закрепление темы урока, расслабление, снятие напряжения, вызванного обсуждением проблемной темы.

5. Упражнение «Насос и мяч».

Цель: снятие остаточного напряжения.

6. Рефлексия результатов занятия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 4. Тема: «Моя тревога»*

Цель: вербализация содержания тревожности, снятие повышенного уровня тревожности.

Задачи:

- развитие умения понимать эмоции;
- достижение психофизического покоя;
- снижение уровня тревожности.

1. Упражнение «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

2. Упражнение «Сказка».

Цель: вербализация собственных причин школьной тревожности.

3. Упражнение «Наши эмоции».

Цель: развитие умения понимать эмоции.

4. Упражнение «Разыгрывание ситуаций».

Цель: проработка дошкольной тревожности.

5. Игра «Камушек в ботинке».

Цель: снижение эмоционального напряжения ребенка.

6. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 5. Тема: «Страхов я не боюсь»*

Цель: снижение количества страхов.

Задачи:

- снижение эмоционального напряжения;
- уменьшение эмоционального торможения, скованности;

• обучение эффективным приемам саморасслабления.

Материалы: талисман.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Школа кенгуру».

Цель: создание рабочей атмосферы, двигательное раскрепощение.

3. Упражнение «Кто пройдет лучше?».

Цель: развитие уверенности в себе, создание позитивного настроения.

4. Игра «Иностранец в детском саду».

Цель: дать возможность участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».

5. Беседа и рисование страха. «Азбука страхов».

Цель: снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

6. Упражнение «Страшилка».

Цель: снижение интенсивности страхов неожиданного, внезапного воздействия.

7. Игра «Камушек в ботинке».

Цель: снижение эмоционального напряжения ребенка.

8. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 6. Тема: «Не боимся трудностей!»*

Цель: коррекция личной тревожности.

Задачи:

- закрепление позитивного восприятия воспитателя;
- закрепление позитивного отношения к образовательному учреждению;
- снижение количества страхов, связанных с трудностями.

1. Упражнение «Слушай команду».

Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

2. Упражнение «Как мы боремся с трудностями».

Табл. 1

Структура субъективной составляющей здоровья

Компоненты	Психологические характеристики	Методики диагностики психологических характеристик
Психоэмоциональный	Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости, стрессонапряженности	«Методика определения стрессонапряженности и социальной адаптации Холмса и Раге» «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)» «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»
Когнитивный	Уровень сформированности представления об оздоровительной работе	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»
Психофизический	Психосоматический тип. Уровень удовлетворенности самочувствием по костно-мышечной и сердечно-сосудистой системе	Опросник «Психосоматические типы» «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»
Ценностно-мотивационный	Терминальные и инструментальные ценности («ценности-цели» и «ценности-средства»), состояние агрессии	«Методика ценностных ориентаций М. Роккича» «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»

Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа.

3. Упражнение «Смешные страхи».

Цель: преодоление боязни дошкольного учреждения, ошибок, оценок, воспитателя, общей боязливости; коррекция страха сделать что-либо неправильно.

4. Упражнение «Мой воспитатель».

Цель: закрепление позитивного восприятия воспитателя.

5. Упражнение «Что мне нравится в детском саду».

Цель: закрепление позитивного отношения к дошкольному учреждению.

6. Упражнение «Поймай комара».

Цель: разрядка остаточного напряжения.

7. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

*Занятие № 7. Тема: «Владею собой»*

Цель: получение знаний о способах безопасной разрядки гнева.

Задачи:

- уменьшение эмоционального напряжения;
- разрядка агрессивных эмоций.
- обучение эффективным приемам саморасслабления.

Упражнение «Передай привет».

Цель: создание рабочей атмосферы, двигательное раскрепощение.

2. Упражнение «Беседа о разрядке гнева».

Цель: получение знаний о способах безопасной разрядки гнева.

3. Упражнение «Спустим пары».

Цель: разрядка агрессивных эмоций.

4. Упражнение-медитация «Что рассказало море».

Цель: разрядка агрессивных эмоций, развитие умения расслабляться.

5. Упражнение «Поймай комара».

Цель: разрядка остаточного напряжения.

6. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Формы проведения: игры, беседы, психогимнастика.

**Блок III. Заключительный.**

Состоит из одного занятия.

1. Игра «Школа кенгуру».

Цель: создание рабочей атмосферы, двигательное раскрепощение.

2. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: обеспечить обратную связь с участниками, продемонстрировать их достижения и недостатки, закрепить положительный приобретенный навык, умения справляться с тревожностью.

3. Упражнение «Пожелания».

Цель: обеспечить обратную связь с участниками, продемонстрировать их достижения и недостатки, закрепить положительный приобретенный навык, умения справляться с тревожностью.

4. Упражнение «Связующая нить».

Цель: подведение итога, получение обратной реакции, заключительное слово.

Результаты теста тревожности Филлипса до и после коррекции отражены на рис. 4.

Выявлено, что после коррекции значения показателей теста тревожности Филлипса снизились, при этом, за исключением параметра «страх самовыражения», изменения носят характер достоверных ( $p < 0,05$ ).

Также наблюдается положительная тенденция в детско-родительских отношениях, однако достоверные ( $p < 0,05$ ) различия выявлены только по показателю «кооперация».

Таким образом, полученные данные говорят об эффективности коррекции тревожности у дошкольников с помощью песочной терапии.

В целом результаты повторной диагностики, после коррекции, показали общую положительную динамику изменения тревожности у большинства участников опытной группы: снизился

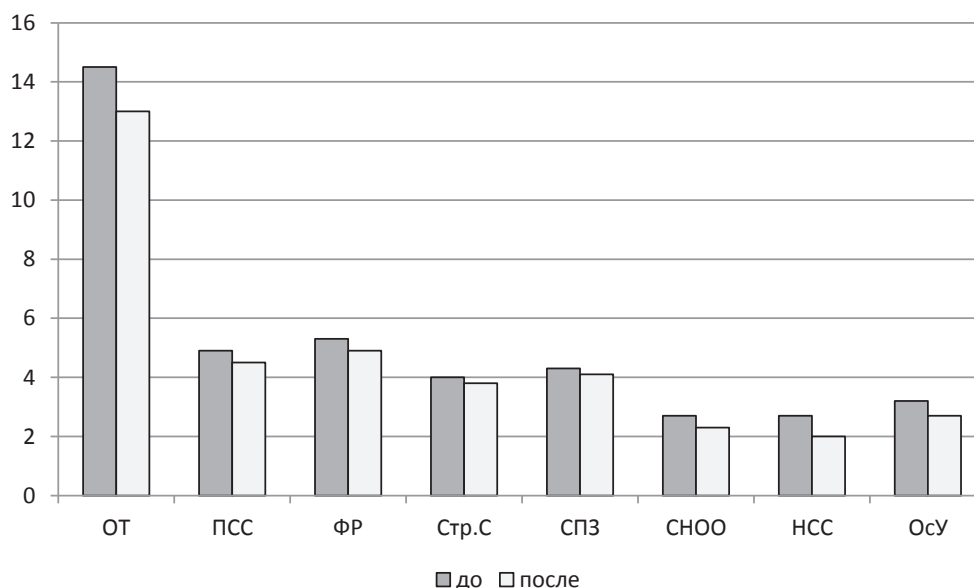


Рис. 4. Среднее значение показателей теста Филлипса до и после коррекции



уровень тревожности; уменьшился удельный вес страхов, в том числе социальных, связанных с адаптацией (переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, проблема страха во взаимоотношениях с воспитателями).

Кроме того, после программы коррекции наметилась тенденция по улучшению детско-родительских отношений, в первую очередь речь идет о показателе «кооперация». Это свидетельствует о том, что взрослые стали проявлять больше внимания к тому, что интересует ребенка.

1. Белов В.Г., Парфенов Ю.А., Федоренко В.В. и др. Досуговая деятельность как проявление социальной активности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 2 (60). С. 26–32.
2. Белов В.Г., Дмитриев М.Г., Апалькова И.Ю. Здоровье как основа социально-психологической адаптации человека // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2007. Вып. 1, т. 7. С. 44–48.
3. Белов В.Г., Давтян Е.Ю. Игровая терапия страхов у детей с нарушением зрения // Материалы II Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды (18–19 апреля 2013 г.). Чита: Забайкальский гос. ун-т, 2013. С. 414–417.
4. Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психология кризисных ситуаций: Учеб. пособие. СПб.: Невский ин-т управления и дизайна, 2010. 175 с.
5. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. СПб.: Питер, 2013. 456 с.
6. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Когда вся жизнь — школа: Учебно-метод. пособие. СПб.: ЭЛМОР, 2013. 173 с.
7. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Консультирование в работе детского практического психолога: Учеб. пособие. СПб.: ЭЛМОР, 2011. 60 с.
8. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психологическая диагностика и коррекция в работе детского практического психолога: Учеб. пособие. СПб.: ЭЛМОР, 2012. 131 с.
9. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2012. 950 с.
10. Психология здоровья дошкольника (учебно-метод. разработка) / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2010. 413 с.
11. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2011. 672 с.

#### References

1. Belov V.G., Parfenov Yu.A., Fedorenko V.V., Proskurnina M.V. Dosugovaya deyatelnost kak proyavleniye sotsialnoy aktivnosti [Leisure activity as a manifestation of social activity]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2010, 2 (60), pp. 26–32 (in Russian).
2. Belov V.G., Dmitriyev M.G., Apalkova I.Yu. Zdorovye kak osnova sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii cheloveka [Health as a basis for social and psychological adaptation of a person]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2007, 1 (7), pp. 44–48 (in Russian).
3. Belov V.G., Davtyan Ye.Yu. Igrovaya terapiya strakhov u detey s narusheniyami zreniya [Game therapy of fears in children with visual impairments]. *Materialy II Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii «Psikhologicheskaya adaptatsiya i psikhologicheskoye zdorovye cheloveka v oslozhnennykh usloviyakh zhiznennoy sredy»* [Proc. of the 2nd All-Russian (with International Participation) Scientific and Practical Conference «Psychological Adaptation and Psychological Health of a Person in Extreme Living Conditions»]. Chita: Transbaykal State University Publ., 2013, pp. 414–417 (in Russian).
4. Belov V.G., Parfenov Yu.A. *Psikhologiya krizisnykh situatsiy: uchebnoye posobiye* [Psychology of crisis situations: study guide]. St. Petersburg: Nevsky Institute for Management and Design Publ., 2010. 175 p. (In Russian).
5. Kulganov V.A., Belov V.G., Parfenov Yu.A. *Osnovy klinicheskoy psikhologii: uchebnik dlya vuzov* [Foundations of clinical psychology: course book]. St. Petersburg: Piter Publ., 2013. 456 p. (In Russian).
6. Kulganov V.A., Kotova S.A., Belov V.G., Nekhyadovich E.A., Parfenov Yu.A. *Kogda vsya zhizn — shkola* [When the whole life is a school]. St. Petersburg: ELMOR Publ., 2013. 173 p. (In Russian).
7. Kulganov V.A., Belov V.G., Parfenov Yu.A. *Konsultirovaniye v rabote detskogo prakticheskogo psikhologa* [Counseling in the work of a child psychologist]. St. Petersburg: ELMOR Publ., 2011. 60 p. (In Russian).
8. Kulganov V.A., Belov V.G., Parfenov Yu.A. *Psikhologicheskaya diagnostika i korrektsiya v rabote detskogo prakticheskogo psikhologa* [Psychological diagnostics and correction in the work of a child practical psychologist]. St. Petersburg: ELMOR Publ., 2012. 131 p. (In Russian).
9. *Diagnostika zdorovya. Psikhologicheskii praktikum* [Health diagnostics. Psychological practicum]. Nikiforov G.S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2012. 950 p. (In Russian).
10. *Psikhologiya zdorovya doshkolnika* [Psychology of health of a pre-school student]. Nikiforov G.S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2010. 413 p. (In Russian).
11. Raygorodskiy D.Ya. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]. Samara: BakhaKh-M Publ., 2011. 672 p. (In Russian).