Анализ результатов психолого-педагогической работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста

*Мурсалова С.Т., студентка,
Технический институт (филиал)
Северо-Восточного федерального университета,
г. Нерюнгри
E-mail: irina.2011.ya@mail.ru*

*Научный руководитель:
к.п.н., доцент Мамедова Л.В.*

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Проблема тревожности у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. И будучи еще в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своем сознании.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

В старшем дошкольном возрасте, тревожность выступает как неконструктивное качество, которое вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. В старшем дошкольном возрасте тревога начинает разрушать личностные структуры.

Объект нашего исследования – дети старшего дошкольного возраста, испытывающие тревожность.

Предмет исследования – арт-терапия как средство снижения тревожности, у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – исследовать особенности снижения тревожности детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы был составлен и апробирован на базе МДОУ ЦРР д/с «Классика», г. Нерюнгри Республика Саха (Якутия) психодиагностический комплекс, включающий в себя: методику Велиева С. В. «Паровозик» [4]; тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) [1]; методика «Незаконченные предложения» [3].

На основе проведенных диагностических методик нами был выявлен тот факт, что в среднем, из 15 детей, входящих в экспериментальную группу, 51% (7 детей) имеют низкий уровень тревожности и благоприятную ситуацию для развития, 30% (5 детей) имеют повышенный уровень тревожности и нейтральную ситуацию развития, 19% (3 ребенка) имеют высокий уровень тревожности и негативную ситуацию для развития.

Таким образом, полученные результаты первичной диагностики свидетельствуют о достаточно высоком уровне тревожности у детей старшего дошкольного возраста и о необходимости профилактики и снижения тревожности в повседневной деятельности ребенка.

На втором (формирующем) этапе исследования была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа, направленная на снижение уровня тревожности «Я учусь владеть собой». Программа разработана для тех детей, которые имеют повышенный и высокий уровни тревожности: это 8 детей из всей экспериментальной группы (15 человек).

Используемые методы в программе:

Изотерапия – это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. Ребенок может выразить себя, свои мысли, переживания, эмоции и чувства – все, что скрыто в его внутреннем мире – с помощью линий, форм и цветов на бумаге или холсте.

Игротерапия – разновидность арт-терапии, психотерапевтический метод, основанный на использовании ролевой игры как одной из наиболее сильных форм воздействия на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Так, например, на занятии «Комплимент», детям предлагается поиграть в игру «Спрятанные проблемы», в ходе которой дети проговаривают то, что их беспокоит.

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Например, на занятии «Я больше не боюсь» я читала детям сказку «Девочка и мишка», что показало ребятам, что страх – это нормально, он способен даже помочь в трудных ситуациях.

Психогимнастика – специальные упражнения, этюды и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоциональной и личностной сферы). Так, например, упражнения «Потянулись» и «Растишка», предлагаемые детям для выполнения на занятии «Взаимодействие», помогут дошкольникам успокоиться и настроиться на работу.

Релаксация – система приемов, способствующих мышечному расслаблению, и сам результат, то есть глубокое мышечное расслабление и связанное с этим внутреннее состояние покоя. Это непроизвольное или произвольное состояние покоя, которое связано с частичным или полным мышечным расслаблением. Упражнение «Воздушный шарик» нами применялось в занятии «Настроение» с целью коррекции и снижения уровня тревожности и общего успокоения ребенка после проведения подвижных игр.

Куклотерапия – это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. Данный метод призван помочь в устранении болезненных переживаний у детей, укреплять их психическое здоровье, улучшать социальную адаптацию, развивать самосознание, разрешать конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Данный метод нами применялся в занятии «Охотники за приведениями» с целью коррекции и снижения уровня тревожности и для развития мелкой моторики ребенка, ведь создание куклы требует определенных навыков, а последующая игра с ней будет проекцией эмоционального состояния ребенка, где он сможет получить поддержку.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии. Прослушивание классической музыки при депрессии, при невротической тревоге, при агрессии, снимает негативные эмоции. Это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Например, на занятии «Я

и мои мысли» мы прослушивали композицию Бетховена «Лунная соната», что, как доказано многими исследованиями, способствует уменьшению агрессии и зависти к другим.

Результатом опытно-экспериментальной деятельности является итоговое диагностирование уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по выше представленным методикам.

На основе проведенных диагностических методик нами было выявлено, что в среднем, из 9 детей, входящих в коррекционную группу, 67% (6 детей) имеют низкий уровень тревожности и благоприятную ситуацию для развития, 33% (3 детей) имеют повышенный уровень тревожности и нейтральную ситуацию развития, высокий уровень тревожности не выявлен ни у одного ребенка.

Таким образом, полученные результаты промежуточной диагностики свидетельствуют об успешности составленной нами психолого-педагогической программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста и о том, что нужно продолжать работу в этом направлении для достижения лучших и закрепления полученных результатов.

Общие результаты представлены на следующей диаграмме.

Итак, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что составленная нами психолого-педагогическая программа результативна и благотворно влияет на развитие старших дошкольников. Выявлена позитивная динамика.

Список литературы:

1. Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) // Режим доступа : <http://psycabi.net/testy/645-test-trevozhnosti-r-temml-m-dorki-v-amen-metodika-vyberit-nuzhnoe-litso-proektivnaya-dagnostika-detej>
2. Кирьянова Е. А. Тревожность у детей дошкольного возраста: причины ее возникновения и особенности проявления. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/05/21/trevozhnost-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

3. Методика «Незаконченные предложения» // Режим доступа : <http://vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/34-metodiki-izucheniya-emocionalnoj-i-lichnostnoj-sfery/548-metodika-qnezakonchennye-predlozheniyaq>

4. Велиева С. В. Методика «Паровозик» // Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. Режим доступа : <http://www.stotestov.ru>

Методика работы с документами на уроках истории

*Неустроева С.С., студентка,
Северо-Восточный федеральный университет,
г. Якутск
E-mail: boxinyaa@gmail.ru*

*Научный руководитель:
к.и.н., доцент Атласова С.С.*

В современной системе образования на первый план выходит не обучение обучающегося предметным знаниям, а обучение способам деятельности, обеспечивающим обучающимся способность активно, самостоятельно выстраивать свой путь познания, свою жизнь. Умения и навыки исследовательского поиска необходимы каждому человеку. Развитие навыков исследования, умение самостоятельно ставить и решать исследовательские задачи, признано в настоящее время одним из приоритетных направлений современного образования.

С помощью документов реализуется принцип исследования в обучении истории, когда ученики знакомятся с их внешним видом, содержанием, структурой и т.п. Документ делает рассказ учителя живым и ярким, а выводы более убедительными. Значимость документа также в том, что он содействует конкретизации исторического материала, созданию ярких образов и картин прошлого, создает ощущение духа эпохи.

Посредством изучения документа у обучающихся формируется интерес к истории. При работе с документами у учеников активизируется процесс мышления и воображения, что способствует более плодотворному усвоению исторических знаний и развитию исторического сознания. У обучающихся вырабатываются умения самостоятельной работы: читать документы, анализировать и извлекать информацию, рассуждать, оценивать значение документов прошлого и настоящего. На уроках ученики узнают о значимости документов для исторической науки, видят в них след деятельности живших когда-то людей.

К историческим источникам относится все созданное человеком, в том числе результаты его взаимодействия с окружающей средой, а также предметы материальной культуры, обычаи, обряды, памятники письменности. В широком смысле слова памятники письменности в методике называют документами.

Классификация документов применяемых в обучении истории, значительно проще той, что принята в исторической науке. Наиболее стройную систему классификации и систематизации письменных источников выдвигает Л.Н. Пушкарев:

1. Картографические: а) карты, исторические планы; б) планы политические планы;