

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Факультет заочного и дистанционного обучения
Кафедра общей и профессиональной педагогики

КУРСОВАЯ РАБОТА
по дисциплине «ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ
РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ (С ПРАКТИКУМОМ)»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Выполнил студент
Смирнова Т.К.
группа 15ПЗ-402
заочной формы обучения
направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое
образование»

18 марта 2023г.

Научный руководитель
Подорожко
Инна Владимировна,
канд. пед. наук, доцент

«___» _____ 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ. РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ СТРАХОМ И ТРЕВОГОЙ	4
ВИДЫ, КЛАССИФИКАЦИЯ, УРОВНИ ТРЕВОЖНОСТИ	7
РАЗЛИЧИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПО ВОЗРАСТУ	11
Детская тревожность	11
Тревожность дошкольников	12
Тревожность школьников	12
Подростковая тревожность.....	14
Тревожные состояния в пожилом возрасте	16
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	32
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Тревога в наше время занимает огромное место в жизни человека и, конечно, мешает многим из нас. Но иногда тревога является нормальной реакцией человека на неприятные и потенциально опасные события. Благодаря тревоге мы можем мобилизоваться и мгновенно действовать. В некоторых случаях тревога действительно полезна и помогает выжить. Например, на тёмной безлюдной улице именно она заставит вас оглядываться по сторонам, избегать подозрительных фигур и ускориться, если ситуация покажется угрожающей. Тревога возникает на пороге перемен, перед экзаменами, важными встречами, публичными выступлениями — это нормально. И в этом случае, если тревога умеренная, она помогает нам сконцентрироваться, адаптироваться к ситуации и к жизни.

Но так же существует тревога, корни которой произрастают из нашего детства и затрагивает многие сферы нашей жизни. Она может появляться из неоткуда, без явных на то причин. Когда мы находимся в этом состоянии продолжительное время, то тратим на него всю энергию, все внутренние ресурсы. Если тревога мешает нам полноценно жить, то это значит она приобрела патологический характер.

В моей работе мы разберемся в разнице определений «тревога», «тревожность», «страх». Да, все это разные понятия. Посмотрим как описывали в своих трудах эти понятия известные психологи из разных школ: психоанализ, отечественная психология, неопрейдизм и т.д. Сможем классифицировать тревожность по симптомам, видам, уровням. Приведу примеры некоторых серьезных расстройств, к которым может привести повышенная тревожность и способы помощи себе «здесь и сейчас», если тревога подкралась незаметно.

В основном я буду рассматривать тревожность на примере взрослых и молодых людей, но большую часть методик по психологической коррекции тревожности я посвящу именно детям младшего дошкольного, школьного возраста и подросткам.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ. РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ СТРАХОМ И ТРЕВОГОЙ

Вопрос о соотношении тревожности и страха имеет особое место среди вопросов, по которым психологи расходятся во мнениях.

Страх – это эмоция, которая возникает в ситуациях угрозы физической или социальной жизни человека и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страхи могут изменяться в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определен или не осознан, то такое состояние принято называть тревогой. Функция страха - служить предупреждением о предстоящей опасности, это позволяет сосредоточить внимание на источнике надвигающейся опасности, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения: бегство, оцепенение, защитную агрессию.

В отношении различий страха и тревожности наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность – как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы обычно воображаемого характера. Согласно другой позиции, страх испытывается при угрозе жизни, когда что-то угрожает целостности или существованию человека, человеческому организму, а тревожность – при социальной, личностной угрозе. Опасность в этом случае грозит ценностям человека, потребностям "Я", его представлению о себе, отношениям с другими людьми, положению в обществе.

Таким образом, страх и тревога являются нормальными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги соразмерна данной ситуации, в которой оказался человек. Причины тревоги, в сущности, ему неизвестны, поэтому страх как эмоция имеет кратковременный

характер, а тревожность – обладает большей продолжительностью, которая сохраняется, в некоторых случаях, в течение всей жизни.

Следовательно, мы можем с уверенностью сказать: тревожностью называется свойство, характеризующиеся высокой склонностью человека к переживанию беспредметного беспокойства, обращенного в будущее, предчувствия опасности без видимых на то причин.

Анализом современных психологических исследований тревожности занимаются четыре основных источника: классические теории эмоций, неофрейдизм, теория научения, отечественная психология и психоанализ.

Тревожность в классических теориях эмоций понимается как одна из форм страха или комплексное эмоциональное состояние, которое может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

Тревожность в неофрейдизме наиболее ярко представлена в работах К. Хорни. Она вводит термин «базальная тревожность» для обозначения переживания глубокой ненадёжности и смутной озабоченности. Это чувство изолированности и беспомощности в мире, который ребёнок воспринимает как потенциально враждебный себе.

В теориях научения тревожности придается основное значение в социализации ребёнка. Она может способствовать выработке как положительных качеств, так и отрицательных, например, агрессию или чрезмерную зависимость.

Дж. Тейлор впервые дает определение тревожности, которое принимается многими современными психологами. Под тревожностью Дж. Тейлор понимает переживание нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующее этому поведенческое стремление избегания воображаемой угрозы.

В отечественной психологии, чаще всего, различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента, различают понятия «тревога» и «тревожность». Ханин Ю.Л. отмечает, что тревога как состояние – это реакция на различные (чаще всего социально-психологические) стрессоры, которая характеризуется различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых

переживаний напряжённости, озабоченности, беспокойства и сопровождается выраженной активизацией вегетативной нервной системы. А тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Тревожность в психоанализе определяется как неприятное эмоциональное переживание. Содержанием тревожности являются переживание неопределённости и чувство беспомощности. По мнению З. Фрейда, тревожность характеризуется тремя признаками: специфическим чувством неприятного, соответствующими соматическими реакциями, осознанием этого переживания. Он выделил следующие виды тревожности: объективная (реальный страх) – на опасность во внешнем мире, невротическая – на опасность, не определяемую и не известную, и моральная – «тревожность совести».

Основные общепринятые виды тревожности я рассмотрю более подробно в следующем разделе.

ВИДЫ, КЛАССИФИКАЦИЯ, УРОВНИ ТРЕВОЖНОСТИ

Большинство отечественных психиатров выделяют всего два вида тревожности: личностную и ситуативную.

Личностная тревожность – это готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность представляет собой базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве.

Она проявляется в типичной, ситуационно устойчивой реакции человека – состоянии повышенного беспокойства – на угрожающую его личности ситуацию. Личностная тревожность обычно не существует как отдельная черта, она оказывает отрицательное влияние на формирование и развитие других свойств и особенностей человека, таких, например, как мотив избегания неудачи, стремление уходить от ответственности, боязнь вступать в соревнование с другими людьми.

Еще один яркий пример личностной тревожности — посещение больницы. Многие в этот момент испытывают неприятное волнение, хотя для него нет явных причин. И если попросить страдающего от тревожности человека объяснить, почему врачи или сама больница вызывают такие эмоции, вряд ли удастся получить от него чёткий ответ. Обычно опасения оказываются смутными, не поддающимися лаконичному описанию.

Ситуативная тревожность – это показатель интенсивности переживаний, которые возникают по отношению к типичным событиям. Она может проявляться у разных людей в самых различных ситуациях, причем в одних она выступает отчетливо, а в других не проявляется вовсе. Например, некоторые люди обнаруживают специфическую тревожность, повышенное состояние беспокойства на экзаменах, в других случаях жизни они ведут себя более уверенно и смело. Есть люди, которым с трудом даются разговоры по телефону.

Такую тревожность принято считать нормальной реакцией на событие, которая считается даже полезной. Так она помогает лучше сосредоточиться на

предстоящем событии, мобилизовав и направив все свои силы на подготовку к нему. Единственная серьёзная причина держать ситуативную тревожность в узде — то, что она может перерасти в личностную, с которой зачастую сложно справиться даже при помощи психотерапевта.

Помимо личностной и ситуативной тревожности необходимо охарактеризовать и такие ее разновидности, как:

1. Парциальная (специфическая) — устойчивая тревожность, проявляющаяся в какой-либо сфере жизнедеятельности человека (работа, быт, отношения, экология).

2. Генерализованная (общая) — тревожность, возникающая по отношению к разным объектам или сферам деятельности в зависимости от уровня их значимости для человека.

3. Частные виды тревожности — не глобальное узконаправленное беспокойство, вызванное конкретной ситуацией, привычкой или зависимостью.

Основная причина проявления тревожности — стресс. При этом не важно, стал ли он причиной или результатом нервного напряжения, переутомления или особенностей работы эндокринной и нервной систем.

Необоснованное внутреннее беспокойство может возникнуть на почве хронической усталости, недосыпания или сильного физического истощения. Она характерна для людей, переживающих перестройку и адаптацию гормонального фона (для подростков или беременных, при климаксе или патологиях эндокринной системы).

Также её могут порождать внутренние конфликты, неудовлетворённость текущим уровнем жизни или страх повторения негативного жизненного опыта.

Страх и тревога лежат в основе психотравмирующего опыта. А психотравмирующий опыт - это основа расстройств.

Выделяют несколько видов патологических проявлений с конкретной симптоматикой:

1. Генерализированное тревожное расстройство. У человека проявляются невроты, которые не связаны с конкретным объектом или ситуацией. Наиболее устойчивые симптомы – гиперактивность, склонность к плаксивости, напряженное состояние лица и тела (брови опущены, есть небольшой тремор в конечностях, кожа бледная).

2. Панические атаки. У взрослых психическое расстройство сопровождается периодическими приступами паники «на ровном месте». Контролировать их проявления человек не может. Однако больной хорошо предчувствует атаку и может избежать ситуации, приводящей к обострению. Симптоматика – чрезмерный эмоциональный накал перед панической атакой, повышение потливости, частый пульс, взвинченное состояние, ощущение удушья.

3. Обсессивно-компульсивное расстройство. Болезнь сопровождается депрессией и появлением навязчивых мыслей, которые приносят дискомфорт. Больной находится в постоянном переживании каких-то ситуаций из прошлого или выдуманного мира. Симптоматика – неадекватное поведение в обычной обстановке. Например, частое мытье рук, уборка в доме до сильного утомления и т.д.

4. Фобии – это страх, доведенный до крайней точки интенсивности. Симптомы как при обычном испуге, только умноженные в десятки раз. Человек может бояться как вполне опасных, так и безопасных вещей. Больной старается избежать контакта с объектом испуга, что приводит к обострению фобии. У таких людей повышенное потоотделение, грудная клетка дышит крайне интенсивно, неадекватное поведение.

5. Социальное. Болезни носят психосоматический характер. Больной испытывает повышенное волнение получить негативную оценку других людей в социуме. Социофобы робки, застенчивы, замкнуты, часто мрачны из-за отсутствия радости общения с окружающими. Они страдают апатией, депрессией.

б. Посттравматическое. Волнение без раздражающего стимула может возникать на фоне пережитой ситуации, травмы, шока. Сложный вид протекания болезни, так как тревожный синдром проявляется регулярно и не ослабевает.

Причиной возникновения тревожных расстройств является сочетание генетических и экологических факторов. Факторы риска включают в себя историю жестокого обращения с детьми, семейную историю психических расстройств и бедность. Тревожные расстройства часто возникают вместе с другими психическими расстройствами, особенно с серьёзными депрессивными расстройствами, расстройствами личности и расстройствами потребления психоактивных веществ.

Без лечения тревожные расстройства в большинстве случаев сохраняются. Терапия заболеваний может включать в себя изменения образа жизни, консультирование (когнитивно-поведенческая терапия) и применение лекарств, в частности, такие препараты, как антидепрессанты, бензодиазепины и бета-блокаторы, могут улучшить состояние пациента).

РАЗЛИЧИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПО ВОЗРАСТУ

Выше и далее, в моей работе, я рассматриваю типичную тревожность у молодых и взрослых людей. В этом разделе я обращаю внимание на то, что характерно для тревожности у детей, подростков и пожилых людей.

Детская тревожность

Среди всех проблем в детской психологии часто выделяют повышенную тревожность у детей. В целом клинические признаки тревожности можно выявить почти у 10% детей дошкольного и школьного возраста, и цифры неуклонно растут. Тревожность типична для детей обоих полов, но есть разница в интенсивности ее переживания и сфере возможных факторов.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постоянно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее.

Признаки тревожности у детей:

- ребенок не может долго работать, не уставая;
- ему трудно сосредоточиться на чем-то;
- любое занятие вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения задания очень напряжен, скован;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- краснеет в незнакомой обстановке;
- жалуется, что ему снятся страшные сны;
- руки у него обычно холодные и влажные;
- у него не редко бывает расстройство стула;
- сильно потеет, когда волнуется;
- не обладает хорошим аппетитом;
- спит беспокойно, засыпает с трудом;
- пуглив, многое вызывает у него страх;
- обычно беспокоен, легко расстраивается;

- часто не может сдерживать слезы;
- плохо переносит ожидание;
- не любит браться за новое дело;
- не уверен в себе и своих силах;
- боится столкнуться с трудностями.

Тревожность дошкольников

Тревожность присуща человеку вне зависимости от возраста. У детей в период от 1 до 3 лет наиболее распространены страхи, вызванные резкими громкими звуками, внезапной болью, например, во время прививок, и как следствие отрицательная реакция на врачей. В возрастном промежутке от 3 до 5 лет тревожность дошкольников часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества. В возрасте от 5 до 7 лет зачастую добавляется страх смерти.

Тревожность школьников

Очень сложным может стать возраст от 7 до 11 лет. В это время жизнь ребенка меняется, он становится взрослым, на него возлагается миссия хорошо учиться, правильно себя вести, быть лучше, прилежней, сообразительнее сверстников.

Обычно тревожность проявляет себя через 1,5 месяца после начала учебного года, именно в связи с этим школьникам необходим отдых – каникулы от 1 до 1.5 недель.

Бывает, что тревожность связана с более серьезными проблемами. Иногда, у ребёнка уже на ранней стадии может быть выявлено психическое расстройство, невроз.

Откуда берется повышенная тревожность у детей?

1. Если в доме постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами постоянно чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительное, ребенок перенимает у взрослых

нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.

2. Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Взрослым иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

3. Тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться в жизни. А главное – чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного и напряженного ожидания: сумел/не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

Внутренний конфликт у ребенка может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей;

- неадекватными требованиями, чаще всего завышенными. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут смириться с тем, что ребенок получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником в классе;

- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель, говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме что ты подрался»;

Специалисты считают, что в дошкольном и в младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подруги откажутся дружить с ними. В той же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Как помочь тревожному ребенку?

- повышать самооценку ребенка. Для достижения успехов в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только с любовью) и умел замечать все его успехи, даже самые маленькие;
- обучать ребенка управлять своим поведением. Нужно обучить умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребенка;
- обучать ребенка расслабляться. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом разных групп мышц. Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия - после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутим.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ваш ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Подростковая тревожность

Подростковый период наполнен разнообразными переживаниями, жизненными трудностями и подростковыми кризисами. В этом возрасте

формируются модели поведения в разных ситуациях, способы реагирования на жизненные проблемы, основные черты характера. Подростковый период – это новые достижения, знания, друзья, обретение социальной позиции и роли. Также в этот период происходит половое созревание ребенка, что влечет за собой гормональные всплески. На данном этапе взросления начинается построение взаимоотношений с противоположным полом. Все эти и многие другие факторы могут способствовать повышенной тревожности ребенка. Зачастую подросток может находить в своем или чужом прошлом негативный жизненный опыт и моделировать его в своем будущем. Сама по себе тревога может способствовать решению некоторых задач. «Полезная» тревога помогает в опасных ситуациях, защищая от негативных последствий. Беспокойство перед экзаменами помогает ребенку готовиться и повторять пройденный материал, чтобы избежать неудачи. Однако, если из эпизодических проявлений тревога перерастает в черту личности, то такие подростки очень подавлены, им тяжелее находить общий язык со сверстниками и взрослыми, так как мир для них – это опасность. Со временем у таких детей снижается самооценка и результативность обучения.

Основные причины возникновения подростковой тревожности:

- Особенности нервной системы;
- Взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- Личностные особенности подростка;
- Стиль родительского воспитания.

Как правило, тревожность появляется у тех подростков, чьи родители требуют от своих детей очень многого, иногда даже нереального, пренебрегая возможностями ребенка. В таком случае у ребенка появляется ощущение, что он не подходит требованиям, которые постоянно ему предъявляют родители. Такое может произойти вне зависимости от достижений ребенка. Такие дети обычно пассивны, несамостоятельны, мечтательны, им проще фантазировать и представлять приключения, нежели накапливать реальный жизненный опыт и навыки. Помимо этого, тревожность может возникать при излишнем

оберегании ребенка, чрезмерной заботе о нем. В эти моменты он может чувствовать себя незначительным, думать о себе как о чем-то маленьком и уязвимом, а окружающий мир будет казаться опасным. Тревожность у подростков так же возникает при противоречивых требованиях родителей. Например, отец задает очень высокие требования, а мать склонна занижать их и делать все за подростка. Все это повышает неспособность к принятию решений и усиливает чувство опасности, чувство повышенной тревожности. Кроме этого, на развитие тревожного состояния подростка может оказывать влияние уровень общей «семейной тревожности». То есть состояния тревоги или тревожные черты личности у кого-то из родителей. Отличить «семейную тревогу» можно по таким признакам как сомнения, страхи, опасения, касающиеся, прежде всего, семьи. Такая тревожность обычно проявляется только в семье и за ее пределы не выходит. Подростковая тревожность может стать причиной серьезных последствий, например, дезадаптация, заниженная самооценка, отсутствие социальных контактов, депрессия и др.

Чрезмерная тревожность детей приводит к переутомлению, снижению работоспособности, уменьшает шансы на раскрытие всех талантов ребенка. Ресурсы тела расходуются на подавление эмоций и страхов, а не на продуктивную деятельность. Если проблему не решать, это может вылиться в неврозы, депрессии и изменения личности. Кроме того, страдает полноценное общение с окружающими – ровесниками и взрослыми. Такие дети чаще попадают в зависимость от лидеров, могут стать участниками плохих компаний.

Тревожные состояния в пожилом возрасте

Старение всегда сопровождается рядом изменений. И преклонный возраст можно сравнить с другой реальностью, в которой часто действуют иные законы. Но если с морщинами на лице родителей мы можем смириться, то изменения в поведении пожилых родственников иногда обескураживают. Это относится, в числе прочего, к тревожным состояниям.

Сегодня принято выделять несколько основных групп причин, по которым у пожилых людей развиваются тревожные состояния:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы. При ряде патологий сердца и сосудов, характерных для пожилого возраста (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и пр.), могут развиваться тревожные состояния, депрессия, ипохондрия и многие другие невротические расстройства и нарушения функций психики. При этом оба фактора (заболевание сердца и/или сосудов и тревожное расстройство) взаимно усиливают влияние друг друга: проблемы с сердцем заставляют больного переживать о своем здоровье и испытывать страх смерти, а повышенный уровень тревоги создает предпосылки для еще более выраженных нарушений в работе сердца.

2. Острые и хронические нарушения мозгового кровообращения. Изменения в кровеносных сосудах головного мозга и пережитый инсульт — наиболее частые причины, по которым у пожилых людей развиваются тревожные состояния. Они вызваны поражениями отдельных участков мозга, а в зависимости от локализации зоны поражения повышенный уровень тревоги может сопровождаться депрессией, эмоциональной лабильностью или нестабильностью и другими нарушениями.

3. Когнитивные нарушения. Очень распространенное в пожилом возрасте снижение когнитивных функций (памяти, внимания, умственных способностей и пр.) часто сопровождается развитием тревожных состояний. Как правило, это связано со снижением способности человека к анализу информации, к критическому и логическому мышлению, что приводит к неправильной интерпретации событий, слов собеседника и пр.

4. Патологическая старость. Это наиболее неблагоприятный сценарий старения, который сопровождается какими-либо заболеваниями, быстрым угасанием умственных способностей и физических сил, вынужденной или намеренной социальной изоляцией, отсутствием интереса к жизни. В этом случае практически всегда наблюдается повышенная тревожность, крайняя степень подозрительности и другие нарушения.

Одной из основных трудностей в лечении тревожных состояний в пожилом возрасте является мультифакторность проблемы — тревожные расстройства часто развиваются на фоне нескольких нарушений состояния здоровья, присутствующих одновременно.

Следует понимать, что раннее начало лечения способно существенно замедлить изменения в психике человека и продлить его активную и полноценную жизнь на многие годы.

Родным и близким пожилого человека следует обратить внимание на ряд симптомов, указывающих на возможное развитие тревожных состояний:

- Повышенный интерес к трагическим или просто неприятным событиям, потребность долго и подробно обсуждать происшедшее.
- Повышенное беспокойство о личной безопасности и защите материальных ценностей — человек может по несколько раз перед сном проверять, закрыта ли входная дверь, выключен ли газ, в общественных местах или после возвращения домой проверяет, на месте ли кошелек, документы.
- Недоверие к окружающим, которое проявляется в совершенно обычных ситуациях. Он может подозревать родных в том, что они утаивают от него какую-то информацию, считает их поведение скрытным, в то же время сам может проявлять скрытность.
- Чрезмерная чувствительность. Человек может обижаться на вполне невинные слова, высказывать претензии родным, которые «бросили» его и не уделяют внимания. Может становиться ревнивым, плаксивым, быстро раздражаться по пустякам.
- Отсутствие интереса к «внешней среде», потребность все больше времени проводить дома, в безопасной обстановке. Человека иногда приходится уговаривать посетить врача, даже когда он сам понимает, что его самочувствие нуждается в консультации специалиста.
- Повышенное внимание к любым проявлениям недомогания. Человек прислушивается даже к самым незначительным симптомам, «находит»

у себя признаки смертельных заболеваний, высказывается касательно своей скорой кончины и пр.

Перечисленные признаки могут сильно варьироваться и сочетаться в самых разных комбинациях. Это зависит от причин развития тревожного расстройства, степени снижения когнитивных функций и других обстоятельств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ

Приступы тревоги представляют собой порочный круг: развивается эмоциональная реакция, за ней следует вегетативная реакция организма — учащается сердцебиение, усиливается потоотделение, появляется чувство удушья — которая, в свою очередь, снова усиливает эмоциональную реакцию и так далее. Порочный круг можно разорвать, прекратив эмоциональную или вегетативную реакцию. Для этого используются различные упражнения для релаксации и дыхательные методики. Например:

1. Техника диафрагмального дыхания:

- наблюдение за дыханием (1 минута). Удобно расположитесь на стуле, закройте глаза. Сфокусируйтесь на дыхании. Обращайте внимание на глубину, частоту дыхания, на то, какие мышцы задействованы;

- дыхание животом (5 минут). Положите одну руку живот, а другую — на грудь. Дышите так, чтобы при вдохе и выдохе поднималась и опускалась только та рука, которая находится на животе, а рука, расположенная на груди, оставалась неподвижной. Вдох происходит через нос, выдох — через рот. Важно, чтобы вдох был короче выдоха. Для удобства на вдохе можно мысленно считать до 5, на выдохе — до 7. Также продолжайте фокусироваться на дыхании и чувствовать движение воздуха;

- ноздревое дыхание (3 повторения). Усилить эффективность упражнения можно, если, дыша животом, вдыхать левой ноздрей, зажимая правую пальцем, и выдыхать правой ноздрей, зажимая левую пальцем. После чего вдыхать ей же, продолжая удерживать левую ноздрю пальцем, и выдыхать уже левой ноздрей при зажатой правой ноздре. Повторите серию из четырёх счётов три раза, после чего снова вернитесь к вдохам через нос и выдохам через рот.

2. Техника осознанности: "Здесь и сейчас"

- удобно расположитесь на стуле и понаблюдайте за своим окружением. Не фокусируйтесь на отдельных предметах, их свойствах, а наблюдайте всё как "целостную картину". Не составляйте каких-либо

оценочных суждений о предметах и их свойствах. Используйте осознанное зрение в течение одной минуты. Посчитайте 10 источников света в поле зрения. Оцените своё эмоциональное состояние после этого упражнения;

- закройте глаза. Начните подобным образом вслушиваться в окружающие звуки, не называя их и не оценивая. Используйте осознанный слух в течение одной минуты. Назовите 10 источников звуков вокруг вас. Оцените своё эмоциональное состояние после этого упражнения;

- ваши глаза по-прежнему закрыты. Вы начинаете концентрироваться на своих физических ощущениях, которые возникают при соприкосновении разных частей вашего тела с теми или иными предметами. Сосредоточьтесь именно на ощущениях, а не на представлениях о том, как, например, спина касается спинки кресла или ноги упираются в пол. Применяйте осознанные ощущения одну минуту. Насчитайте 10 источников ощущений в вашем теле. Оцените своё эмоциональное состояние после этого упражнения.

Так же многие психологи используют специальные занятия, которые направлены на профилактику и дальнейшую коррекцию тревожности у детей и подростков. Вот некоторые из них:

1.1. Занятие: «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения: Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение: «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается. После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей. Какая победа далась очень трудно? Что из достижений дня было добиться легче всего? Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

1.2. Занятие: «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать

королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения: Какие ощущения вы испытывали, будучи королём? Есть ли что – то неприятное в превосходстве? Какие существуют преимущества у ослиной шкуры? А какие недостатки? Какие преимущества дает равноправие? Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.3. Занятие: «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры:

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия. Какие таланты вы у себя обнаружили? Что нового вы узнали о своих товарищах? Что было трудно? Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.4. Занятие: «Самого себя любить»

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование: лист бумаги для каждого участника, восковые мелки, запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащих подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе.

И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза... Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия: Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо? Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.5. Занятие: Невидимые помощники.

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры:

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой

невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твоё внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия. Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать? Какие прекрасные образы ты смог увидеть? Слышал ли ты приятные слова? Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Занятия на снятие мышечного и эмоционального напряжения во время тревожности:

2.1. Занятие: Как справиться с плохим настроением

Цель занятия: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, плакат с изображенным мусорным ведром.

Содержание занятия:

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

2.2. Занятие: Быть собой

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия: С каким чувством писали письмо? Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто-

то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

2.3 Занятие: Сад чувств.

Цель занятия: восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование: бумага и карандаши, «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках, аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вдохните глубоко и попросайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения: Знакома ли тебе тревога, которая приносит пользу? Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу? Что делают твои родители, когда тревожатся? Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией? Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду? Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

2.4 Занятие: Рисуем чувства

Цель занятия: научить выражать учащиеся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: бумага и карандаши.

Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

Рефлексия упражнения: Какое чувство тебе больше всего нравится? Какое чувство тебе не нравится? С каким чувством ты идёшь утром в школу? Когда ты радуешься? Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Занятие 3.2. Работаем над уверенностью в себе

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.
2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)
5. Рефлексия занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы разобрались в том, что же такое тревожность и в ее отличии от самой тревоги и страха. Разобрались в классификации, уровнях, видах тревожности, узнали как некоторые известные психологи описывали ее в своих трудах и какой вклад внесли в психологию уделяя ей особое внимание. Сейчас мы понимаем, что тревожность может быть как нормальной, в случаях, когда она помогает нам избегать неприятных ситуаций, так же она может быть неадекватной и мешающей жить нормальной полноценной жизнью. Во втором случае мы разобрали способы профилактики и самопомощи.

Прежде всего, каждому человеку нужно понять, с чем связана его тревога. И тогда вы сможете найти для себя подходящий способ решение этой проблемы. Знания о своей тревоге нужны. Чем больше вы об этом знаете, тем проще вам будет с этим справиться. Потому что понимание – это то, что работает против тревоги и неопределенности. Чем больше у вас ясности, тем меньше тревоги.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / ООО Изд-во «Питер», 2018
2. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста / Хуманитерни Балкански изследования, 2019
3. Харпенков И.И. Проблема изучения тревожности у детей с точки зрения возрастной психологии / Евразийский научный журнал, 2016
4. Костина Л.М. Диагностика тревожности. Методы исследования. / Л.М. Костина, 2021. Источник: <https://5psy.ru/obrazovanie/diagnostika-trevojnosti.html>
5. Ю.В. Гурин, Г.Б. Моница. Игры для детей от трех до семи лет. – СПб.: Речь, 2008.
6. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки.- 2-е изд.- М.: Генезис, 2007.
7. Е.Е. Алексеева. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2 изд-е. – СПб.: Речь, 2008.
8. Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! Тренинговая программа с детьми 3-6 лет.- М.: Генезис, 2007.
9. Малахова А.Н. «Небесное путешествие». Программа игротерапии для дошкольников.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
10. Е.В. Куличковская, О.В. Степанова. Как преодолеть свой страх. Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников.- СПб.: Речь, 2008.
11. Т.Л. Шишова. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка. СПб.: Речь, 2007.
12. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе: Конспекты занятий.- М.: Книголюб, 2005.
13. Л.Д. Постоева, Г.А. Лукина. Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4-6 лет.- М.: Книголюб, 2006.

14. Ю.В. Царева. Коррекция поведенческих нарушений. Сборник упражнений и игр.- М.: Книголюб, 2008.
15. Л.А. Дубина Коммуникативная компетентность дошкольников. Сборник упражнений и игр.- М.: Книголюб, 2006.
16. Маралов В.Г., Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2008..
17. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьячук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста/ Под науч.ре.проф. Л.М. Шипицыной.- СПб.: Речь, 2005.
18. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.