

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО
СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

Студент

Н.С. Барабанова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н, Л.Ф. Чекина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена изучению проблемы организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии. Актуальность темы обосновывается противоречием между необходимостью организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников, и недостаточным использованием средств арт-терапии в этой работе.

Целью исследования является разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка содержания и организации коррекционной работе педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Исследование решает следующие задачи: изучить теоретические основы по проблеме организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии; выявить уровень тревожности детей 6-7 лет; разработать и реализовать содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименований), 4 приложений. Для иллюстрации текста используется 14 таблиц и 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 71 странице. Общий объем работы с приложениями – 81 страница.

Оглавление

Введение	5
Глава 1 Теоретические основы организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии	9
1.1 Психолого-педагогические основы проблемы тревожности у дошкольников	9
1.2 Характеристика средств арт-терапии в коррекционной работе педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников.....	14
Глава 2 Экспериментальная работа по реализации содержания коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников	23
2.1 Выявление уровня тревожности у детей 6-7 лет.....	23
2.2 Содержание и организация коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии.....	41
2.3 Оценка эффективности коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии.....	58
Заключение	70
Список используемой литературы	72
Приложение А Список детей, участвующих в экспериментальной работе.....	74
Приложение Б Сводные таблицы результатов исследования на констатирующем этапе.....	75
Приложение В Тематический план коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии.....	77

Приложение Г Сводные таблицы результатов исследования на контрольном этапе.....	80
--	----

Введение

В отечественной психологии ведущим является подход раннего контроля на регулярной основе за психическим развитием детей дошкольного возраста и обязательной коррекции имеющихся нарушений. Посещение ребенком дошкольного образовательного учреждения оказывает огромное влияние на личностное развитие ребёнка. От формирующихся личностных качеств в этом возрасте зависит последующее становление личности ребёнка. В дошкольных учреждениях сегодня очень много тревожных детей, с беспокойным поведением, отсутствием уверенности в себе, выраженной эмоциональной неустойчивостью. Проблема выявления и коррекции детской тревожности становится актуальной уже на этапе дошкольного детства.

Представители как отечественной, так и зарубежной психологии посвятили много исследований возрастным проявлениям тревожности. Исследования А.И. Захарова, Н.Д. Левитова показывают присущую детской тревожности врожденную, психодинамическую составляющую. Вместе с тем, в работах Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Е.Н. Савиной, К. Хорни, Н.П. Шаниной установлено влияние социализации на развитие детской тревожности. Таким образом, на рост тревожности дошкольника могут оказывать влияние как природные факторы, определяющие особенности психического развития ребенка, так и социальные. Именно на преодоление негативных факторов, вызванных воздействием условий социализации, направлена коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников.

В экспериментальных исследованиях О.В. Куликовской, И.А. Левочкиной, Ш. Левис, Е.И. Рогова, Н.Н. Лебедевой, Г.Л. Лэндрет доказана возможность коррекции тревожности у дошкольников различными методами. Одним из наиболее эффективных методов коррекции тревожности в дошкольном возрасте является арт-терапия. В исследовании И.Ю. Левченко

показано, что арттерапия – это совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих (креативных) проявлений ребенка осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов. Посредством арт-терапевтических практик дошкольник может легко проиграть и пережить возникшую с ним конфликтную ситуацию.

Однако, несмотря на наличие исследований по проблеме организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников, остается недостаточно изученной специфика использования средств арт-терапии в этой работе.

На основании вышеизложенного нами было установлено **противоречие** между необходимостью организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников, и недостаточным использованием средств арт-терапии в этой работе.

На основании выделенного противоречия сформулирована **проблема исследования**: какова роль средств арт-терапии в коррекционной работе педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников?

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить содержание и организацию коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Объект исследования: тревожность у старших дошкольников.

Предмет исследования: арт-терапия как средство коррекции тревожности у старших дошкольников.

Гипотеза исследования: мы предположили, что специально организованное педагогическое сопровождение способствует развитию творческих проявлений детей 6-7 лет, если:

- подобран комплекс арт-терапевтических игровых заданий и упражнений, направленных на снижение показателей тревожности у старших дошкольников;
- по подобранному комплексу арт-терапевтических игровых заданий и упражнений, направленных на снижение тревожности у старших дошкольников, разработаны коррекционные занятия;
- осуществляется индивидуальный подход к детям с различным уровнем тревожности и психоэмоционального напряжения.

Задачи исследования:

- на основе анализа психолого-педагогической литературы изучить особенности организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии;
- выявить уровень тревожности детей 6-7 лет;
- разработать и апробировать содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии;
- оценить динамику уровня тревожности детей 6-7 лет.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- концептуальные положения о роли тревожных состояний в становлении и развитии личности С. Грофа, А.И. Захарова, Ф. Риман, З Фрейда, К. Хорни;
- теоретические положения о значении коррекционной работы по снижению тревожности и коррекции эмоциональной сферы в дошкольном возрасте Л.С. Выготского, В.И Гарбузова, В.В. Лебединского, А.С. Спиваковской, Д.Б. Эльконина;
- концептуальные положения о возможности использования средства арт-терапии в психокоррекционном процессе Ю.Ф. Гребченко, М.В. Киселевой, Н.Н. Лебедевой, Л.Д Мардер.

Для решения обозначенных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализ психологической, педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: наблюдение, беседы с детьми, анализ продуктов детской деятельности; психолого-педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- методы обработки эмпирических данных: качественный и количественный анализ полученных результатов.

Новизна исследования заключается в том, что разработано содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Теоретическая значимость исследования заключается в характеристике уровней тревожности детей 6-7 лет; в обосновании средств арт-терапии в коррекционной работе педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанное содержание коррекционной работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии могут использовать в своей работе педагоги-психологи дошкольной образовательной организации.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименований) и 4 приложений. Для иллюстрации текста используется 14 таблиц и 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 71 странице.

Глава 1 Теоретические основы организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

1.1 Психолого-педагогические основы проблемы тревожности у дошкольников

«В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики» [5, с. 19].

В психологическом словаре тревожность определяется как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [1, с. 553].

А.М. Прихожан указывает, что «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [18, с. 39].

По определению Р.С. Немова, «тревожность постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [15, с. 250].

С.С. Степанов определяет «тревожность как переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [23, с.16].

Л.А. Китаев-Смык отмечает, что «широкое распространение получило в последние годы использование в психологических исследованиях

дифференцированного определения двух видов тревожности: тревожность характера и ситуационная тревожность, предложенная Ч.Д. Спилбергом» [10, с.71].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [19, с. 271].

Таким образом, тревожность – это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству [2, 22].

Механизм формирования тревожности как свойства личности представлен в работе Ж.М. Глозмана и В.В. Зоткина: «Структурные изменения личности формируются не сразу, а постепенно, по мере закрепления отрицательных личностных установок, тенденций воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги» [4, с. 59]. «При неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью» [11, с. 15].

«В большинстве работ, рассматривающих возникновение и развитие тревожности в детском возрасте, осуществляется психодинамический подход. Разделяющие его авторы исходят из того, что уже в дошкольном возрасте достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различных сочетаний» [11, с. 16].

А.И. Захаров отмечает, что «свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) достаточно четко проявляются во внешнем поведении. Дети с сильной нервной системой могут долго работать или играть, у них, как правило, высокий эмоциональный тонус, устойчивое в пределах возрастных возможностей внимание, хорошая способность ориентироваться в непривычной ситуации. Эти дети могут сравнительно быстро переключаться на новый вид деятельности, у них высокий темп и интенсивность работы. Дети со слабой нервной системой вялы, замедленны во всех действиях, они медленно включаются в работу, долго переключаются и восстанавливаются. Работают медленно, зато очень быстро отвлекаются. Темп и интенсивность деятельности – низкие» [6, с. 76].

Учёными установлена зависимость динамики психических состояний от свойств нервной системы индивидуума. Н.Д. Левитов прямо указывает, что «тревожное состояние – показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов» [13, с. 104].

«С другой стороны, известно, что если ведущим в становлении темперамента является генетический, конституциональный фактор, то в характере он будет проявляться наряду со средовым, социальным влиянием. Это представление определяет социальный подход к рассмотрению причин детской тревожности. Так, в ряде работ главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью» [11, с. 19].

Н. В. Имедадзе отмечает следующие «причины тревожности у детей дошкольного возраста, вызванные характером внутрисемейных отношений:

- излишний протекционизм родителей, опека;
- условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка;
- плохая приспособленность ребенка – тревожность возникает из-за неумения одеваться, самостоятельно есть, укладываться спать» [7, с. 50].

Посещая детский сад, ребёнок подолгу общается с воспитателем, поэтому при наличии авторитарного стиля общения и непоследовательных требованиях, предъявляемых к ребёнку, у воспитанника растёт тревожность[14]. Не зная, чего ожидать от воспитателя, ребёнок теряет возможность прогнозирования собственного поведения. Е.Н. Савина и Н.П. Шанина отмечают, что «постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, который не может решить, как ему следует поступать в том или ином случае» [21, с. 11]. «Если при этом ребенок чрезвычайно зависим от состояния матери и к нему не найден индивидуальный подход в дошкольном учреждении, то возникший стойкий аффект на разлуку с матерью приводит к началу невроза» [6, с. 48].

Л.И. Божович и М.С. Неймарк считают, что «тревожность является эмоциональным состоянием, подразумевающим недостаток уверенности в своих силах и проявляющимся в ситуациях, включающих опасность для чувства собственного достоинства. Вместе с тем это состояние сопровождается высоким уровнем притязаний. Таким образом, фиксируется уже отмеченный нами сходный характер причин, вызывающих состояние аффекта и провоцирующих – при их хроническом проявлении– тревожность. Поэтому, говоря об источниках аффекта при их застревающем, повторяющемся характере, можно их рассматривать и как причины развития тревожности. Одним из источников аффекта у ребенка является расхождение между положением, фактически занимаемым им в коллективе, и положением, которое он стремится занять» [16, с. 51].

На рост тревожности может повлиять низкий социальный статус ребёнка. А.М. Прихожан, подчеркивала «ярко выраженную возрастную специфику тревожности, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты, уточняет, что для каждого возрастного периода существуют области, объекты действительности, которые вызывают и тревогу большинства детей вне зависимости от

реальной угрозы или тревожности как устойчивого. Эти возрастные пики тревожности являются наиболее значимых социогенных потребностей» [18, с. 94].

«Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойство будет значительно меньше зависеть от других людей, их, расположения и заботы. И наоборот, чем больше он подвержен тревоге, тем сильнее будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его лиц. Последнее обычно соотносится с эмоциональной чувствительностью и тревожностью самих взрослых, непроизвольно передающих ему свое беспокойство в процессе повседневного пребывания. Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом среда играет определяющую роль, способствуя образованию системы отношений, центром которых является самооценка ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтении» [6, с. 46].

«В дошкольном возрасте происходит зарождение начал самооценки. Многие авторы, описывая самооценку детей, раскрывают ее неадекватность, связь с не адекватными эмоциональными реакциями и в то же время отмечают, в каком возрасте происходит осознание возможностей своих действий и появляется потребность самооценке. При исследовании связи самооценки и уровни тревожности было выявлено, что тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения» [21, с. 12,].

«Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (то есть креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Дошкольники, испытывающие состояние тревожности отличаются неуверенностью в себе. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако такая примерность, аккуратность, дисциплинированность носит защитный характер, ребенок делает все, чтобы избежать неудачи. Тревожный ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом» [5, с.22].

Тем не менее, у детей старшего дошкольного и дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении своевременной коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у дошкольников.

1.2 Характеристика средств арт-терапии в коррекционной работе педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников

«Коррекционная работа традиционно рассматривается как система педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление нарушений психофизического развития ребенка посредством применения специальных средств образования. Основная цель коррекционной работы – способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка. Основная задача коррекционной работы – психолого-педагогическая коррекция отклонений в психическом развитии ребенка (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном) на основе создания оптимальных психолого-

педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого ребенка» [17, с. 30].

Использование арт-терапии как средства коррекции позволяет раскрыть творческий потенциал дошкольников, имеющих проблемы в развитии эмоциональной сферы, высвободить скрытые энергетические резервы и является оптимальным способом снижения тревожности у дошкольников.

«Арт-терапия представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания» [8, с. 6].

Т.Б. Паршина отмечает, что «арт-терапевтические средства в работе с дошкольниками помогают:

- развивать и совершенствовать внимание, память, мышление восприятие, воображение;
- изучать свой опыт, необходимый для жизни, с необычного ракурса;
- развивать важные социальные навыки, научиться конструктивному общению, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства;
- освоить новые роли и проявлять разные качества личности, а также наблюдать за тем, как изменения собственного поведения влияют на окружающих;
- повышать самооценку;
- развивать навыки принятия новых и полезных решений;
- снимать напряжение, расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- реализовать свои способности к творчеству» [8, с. 6].

«Классическая арт-терапия включает в себя только визуальные виды творчества: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но к современной арт-терапии можно отнести также игротерапию, изотерапию,

сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцевально-двигательную терапию» [8, с. 9].

«Одним из наиболее эффективных средств арт-терапии в коррекционной работе по снижению тревожности старших дошкольников является изотерапия, так как наиболее эффективно использовать рисование в коррекционной работе с детьми в возрасте 5-11 лет, в период активного интереса к рисованию. Дети рисуют непринужденно и свободно. При этом рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирование взаимоотношений и выражение эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, таких как страх. Через рисунки можно лучше понять глубокие переживания детей и не всегда раскрываемые, например, при непосредственной беседе. Немногие дети с готовностью соглашаются с тем, что у них есть проблемы (даже если родители утверждают о наличии у детей страхов и ночных кошмаров). Но даже те дети, которые могут признаться в своих страхах и несчастьях, не могут вести дискуссию о своих проблемах в силу возраста» [20, с. 31].

«Рисование может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача рисунка состоит в выявлении у ребенка и осознании им трудно вербализуемых проблем и переживаний. Выбирая тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребенка, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свое отношение к различным ситуациям и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Отождествляя себя с положительными и сильными героями, ребенок борется со злом: участвует в сражениях, побеждает врагов. У него возникает ощущение уверенности в своих способностях противостоять злу и насилию» [12, с. 51].

«Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражение различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных» [12, с. 52].

В рисовании используются следующие методики (классификация Кратохвила).

«Свободное рисование (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у ребят во время рисования, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

Совместное рисование. Несколько детей (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, настроение, атмосферу в группе.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

Дополнительное рисование. Рисунок посылается по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя» [5, с. 73].

«Рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса. При интерпретации рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, на повторяющиеся в различных рисунках одного ребенка специфические особенности. В рисунке находят отражение непосредственное восприятие ребенком той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые» [9, с. 44].

«Основными этапами коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования являются:

- предварительный ориентировочный этап. Исследование ребенком обстановки, изобразительных материалов, изучение лимитов и ограничений в их использовании;
- выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования;
- поиск адекватной формы выражения;
- развитие формы в направлении все более полного, глубокого самовыражения, ее конкретизация;
- разрешение конфликтной, травмирующей ситуации в символической форме» [9, с. 51].

«При организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников необходимо грамотно использовать основные формы организации совместной изобразительной деятельности:

- совместно-индивидуальная форма – индивидуальные работы участников, создаваемые согласно единому сюжету или изобразительной технике, на завершающем этапе становятся частью общей композиции. Например, на общем листе пальцами и ладонями дети рисуют насекомых, изображения которых сплетаются в единую картину микромира, или созданные с помощью техники монотипии цветы собираются на стене в общий букет;
- совместно-последовательная форма – работа по очереди, по принципу эстафеты. Вклад одного участника находится в тесной зависимости от результата действий предыдущего и последующего участников. Например, создание изображения «по кругу». Первый ребенок начинает, второй продолжает и так далее. Таких кругов может быть несколько, до получения результата, удовлетворяющего всех участников группы;
- совместно-взаимодействующая» форма – самая сложная в плане организации, когда работа выполняется всеми участниками

одновременно, согласование их действий осуществляется на всех этапах. Например, создание на листе ватмана острова, на котором всем жителям будет уютно и интересно жить» [12, с. 66].

«Имеет значение окончательный внешний вид коллективной работы – зримый образ. Коллективное изображение (плоскостное, трехмерное) всегда богаче по содержанию, производит более яркое впечатление, чем индивидуально выполненная работа. Каждый ребенок может видеть в коллективном рисунке что-то свое, дать ему свое название. Однако чувство сопричастности создает ощущение единства с группой, право на пребывание в ней здесь и сейчас» [17, с. 27].

«При организации коррекционной работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии необходимо придерживаться ряда требований к подбору техник и приемов создания рисунков:

– техника и приемы подбираются по принципу простоты и наибольшей эффективности. Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны детям. При столкновении даже с мнимыми трудностями дети реагируют привычным для них образом. И это, как правило, реакция, обусловленная разными формами защиты. Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить;

– интересными и увлекательными должны быть и процесс создания изображения, и полученный результат. Обе эти характеристики в равной мере необходимы для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не должна противоречить потребностям и возможностям детского возраста. Ребенок должен создавать изображения по предложенной технике так же легко, как и просто рисовать;

– изобразительные методики обязательно должны быть нетрадиционными. Новые изобразительные методики мотивируют деятельность дошкольников, направляют и удерживают их внимание. Для дошкольников очень важно получение необычного опыта, познание чего-то нового. Если опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В такой работе присутствует больше свободы самовыражения, а значит, и необходимой для педагога-психолога неосознанной информации» [11, с. 39].

«Еще одним средством, позволяющим эффективно воздействовать на тревожность дошкольников является сказкотерапия. Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Этот метод позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей дошкольного и школьного возраста. В частности, посредством сказкотерапии можно работать с тревожностью, а также с различного рода психосоматическими заболеваниями. Кроме того, процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы и увидеть пути их решения» [24, с. 40].

«Сказка для ребенка – это особая реальность, которая позволяет раздвигать рамки обычной жизни, столкнуться со сложными явлениями и чувствами в доступной для понимания ребенка форме, понять взрослый мир чувств и переживаний. Кроме этого, у ребенка сильно развит механизм идентификации, то есть процесс эмоционального объединения себя с другим человеком, например со сказочным персонажем, а также присвоения его норм, ценностей, образцов поведения как своих. Поэтому, воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочными героями, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагается выход из сложных ситуаций, пути

решения возникших конфликтов, позитивная вера в себя. При этом ребенок отождествляет себя с положительным героем, но не потому, что ребенок хорошо разбирается в человеческих отношениях, а потому, что положение героя более привлекательно по сравнению с другими. Это позволяет ребенку усвоить правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло. Когда ребенок слушает сказку, он соединяет с образами сказки свой жизненный опыт, относящийся сразу к нескольким уровням. И именно это проецирование эмоций и переживаний в сюжет, привязка личного опыта к «стандартным» образам сказки обеспечивают глубочайший эффект воздействия сказочных сюжетов на личность, на душу ребенка» [20, с. 36].

«В практической психологии можно встретить несколько способов работы со сказками как с проекцией в зависимости от того, какие задачи ставит перед собой педагог-психолог в ходе коррекционной работы по снижению тревожности у старших дошкольников:

- использование сказки как метафоры. Текст и образы сказки вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной психической жизни человека, затем эти метафоры и ассоциации обсуждаются;
- рисование по мотивам сказок. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, дальнейшая работа идет с графическим материалом;
- «почему герой так поступил?» – более активная работа с текстом, где обсуждения поведения и мотивов персонажа служит поводом к размышлению о ценностях жизни и поведении человека. Вводятся оценки и критерии «хорошо» – «плохо»;
- проигрывание эпизодов сказки. Участие в них дает ребенку возможность прочувствовать некоторые эмоционально-значимые ситуации и «сыграть» эмоции;
- использование сказки как притчи – нравоучения, подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации;
- переделка или творческая работа по мотивам сказки» [8, с. 40].

«Музыкотерапия наряду изотерапией, может стать эффективным методом, позволяющим снизить тревожность старших дошкольников. Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных дошкольникам переживаний и формирование у них позитивного мировоззрения, которое помогает им чувствовать себя счастливыми. Различают пассивную и активную музыкотерапию. При использовании пассивной музыкотерапии детям предлагается прослушать различные музыкальные композиции, отвечающие эмоциональному состоянию дошкольников, при использовании активной музыкотерапии дети сами принимают участие в исполнении музыки: играют на музыкальных инструментах, поют, отбивают такт ногой или хлопают в ладоши. После прослушивания дошкольниками музыкального произведения целесообразно предложить им передать свои впечатления от услышанного в рисунке. Дети могут рисовать то, что им представляется, когда они слушают, то или иное произведение. Такой подход позволяет научить детей не бояться фантазировать и искренне выражать свои чувства в рисунке, глубже проникнуть в содержание и настроение музыки» [11, с. 31].

Таким образом, тревожность – это состояние дошкольника, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству. Тревожность отрицательно влияет на личностное развитие дошкольника, формирует неуверенность в себе, безынициативность, тормозит развитие творческого мышления. Избежать насмешек и обид, тревожные дети всё меньше вступают во взаимодействие со сверстниками, сразу отказываются от заданий даже с небольшим уровнем сложности [25].

Использование арт-терапии как средства коррекции позволяет раскрыть творческий потенциал тревожных дошкольников, имеющих проблемы в развитии эмоциональной сферы, высвободить скрытые энергетические резервы и является оптимальным способом снижения тревожности у дошкольников.

Глава 2 Экспериментальная работа по реализации содержания коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников

2.1 Выявление уровня тревожности у детей 6-7 лет

Цель констатирующего этапа эксперимента – выявить уровень тревожности у детей 6-7 лет.

Исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ №5 «Детский сад №29», в исследовании принимали участие 20 детей 6-7 лет. Для проведения экспериментального исследования мы поделили детей на две группы: экспериментальную и контрольную (по 10 детей в группе) (Приложение А).

В исследованиях Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Е.Н. Савиной, К. Хорни, Н.П. Шаниной установлено, что тревожное состояние дошкольников проявляется в психоэмоциональном напряжении, необоснованных страхах, угнетенном эмоциональном состоянии. Анализ этих работ позволил подобрать диагностические задания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта показателей тревожности

Показатель	Диагностическое задание
Степень психоэмоционального напряжения	Программа наблюдения за эмоциональными проявлениями детей (Й Шванцара)
Проявления тревожности в сферах значимой деятельности	«Шкала тревожности» А.М. Прихожан
Степень выраженности страхов детей	«Страхи в домиках» (модификация М.А. Панфиловой)
Степень выраженности негативного эмоционального состояния	«Паровозик» (С.В. Велиева)
Индекс тревожности	«Тест тревожности» (Р Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Диагностическое задание 1 Программа наблюдения за эмоциональными проявлениями детей.

Цель – выявить степень выраженности психоэмоционального напряжения детей.

Материал: бланк для ответов.

Содержание. Педагог раздал родителям воспитанников два бланка, в одном из которых перечислены утверждения, касающиеся поведения и эмоциональных проявлений детей в домашних условиях, а второй предназначен для фиксации ответов родителей. Оценка степени выраженности эмоциональных проявлений ребенка осуществляется в баллах. 1 балл соответствует минимальным эмоциональным проявлениям, 2 балла ставится при значительных проявлениях, 3 балла соответствует ярким эмоциональным проявлениям.

Критерии оценки результатов:

– низкий уровень – 1 балл. Дети уверены в себе в любых ответственных обстоятельствах, не бросают начатое дело, даже если затрудняются с его выполнением, настроение не сильно подвержено резким переменам, не теряют внимание в шумной обстановке. У детей хорошая работоспособность, они проявляют усидчивость и терпение при выполнении задания, могут быстро успокоиться в стрессовой ситуации, речь отличается плавностью, у них легкая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Новая обстановка и новые люди не вызывают у детей тревоги, переход от сна к бодрствованию не вызывает у них затруднений;

– средний уровень – 2 балла. Дети не склонны продолжать начатое дело в случае затруднений, при ответственных обстоятельствах могут потерять уверенность в себе, проявлять тревожность по поводу своей успешности, у них бывают внезапные перемены настроения, шумная обстановка может негативно воздействовать на сохранение внимание детей, они не всегда могут быстро восстановить работоспособность.

Дети не всегда отличаются сдержанностью и усидчивостью при выполнении заданий, им требуется время, чтобы успокоиться в случае стресса, речь не всегда ровная и спокойная, они не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, им требуется время для того, чтобы привыкнуть к новой обстановке и новым людям, переход от сна бодрствования сопровождается небольшими трудностями и вялостью детей;

– высокий уровень – 3 балла. Дети сразу бросают начатое дело в случае небольших затруднений, отказываются выступать в ответственных обстоятельствах, подвержены очень частой смене настроений, шумная и напряженная обстановка негативно воздействует на детей, они становятся невнимательными и возбужденными. В ходе выполнения заданий дети отличаются несдержанностью, неусидчивостью, плаксивостью, отсутствием терпения. В стрессовой ситуации дети долго плачут, не могут успокоиться. Речь не плавная, прерывистая, мысли перескакивают с одной на другую. Дети с большим трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, с трудом привыкают к новой обстановке и новым людям, испытывают большие трудности при переходе от сна к бодрствованию, капризничают, «хнычат».

Количественные результаты диагностического задания 1 представлены в таблице 2 и в приложении Б.

Таблица 2 – Количественные результаты уровней выраженности психоэмоционального напряжения детей 6-7 лет (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	3	20%	4	25%
Средний	6	40%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был выявлен у 3 детей (20%). Марина О., Арина Л., Илона У. проявляют бодрость, находясь в любых ответственных ситуациях, не отказываются от выполнения задания при наличии трудностей, проявляют усидчивость и терпение. У них обычно ровное настроение, шумная обстановка не оказывает на них негативного воздействия, они сохраняют хорошую работоспособность, не капризничают, а в стрессовой ситуации могут легко успокоиться, спокойно переключаются с одного вида деятельности на другой. Детей не тревожит изменение обстановки и появление новых людей.

Средний уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 6 детей (40%). Коля Ш., Галя Н., Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л. и Артем Д. при появлении затруднений могут бросить начатое дело, необходимость выступать в ответственных обстоятельствах может вызвать у детей потерю уверенности в себе, они тревожатся по поводу своей успешности. У детей периодически бывают внезапные перемены настроения, в шумной обстановке они могут чувствовать себя неуверенно и теряют сосредоточенность и внимание, работоспособность восстанавливается не сразу. Выполняя задание, требующее концентрации, дети могут быть несдержанными, нетерпеливыми проявлять неусидчивость. Дети испытывают трудности с быстрым переключением с одного вида деятельности на другой. Стрессовые ситуации вызывают плач, который они не сразу могут остановить. В новой обстановке и среди новых людей чувствуют себя неуверенно, им требуется время для того, чтобы привыкнуть.

Высокий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 6 (40%) детей. Наира Д., Женя Щ., Ульяна Е., Елена В., Данила З., Игнат О. отказываются от начатого дела, даже если возникают небольшие затруднения, необходимость выступать в ответственных обстоятельствах вызывает у них сильную тревогу и отказ, у них очень часто меняется настроение, в шумной и напряжённой обстановке дети становятся

невнимательными и возбужденными, им трудно выполнять задание даже небольшой сложности дети, теряют терпение, становятся несдержанными плаксивыми, неусидчивыми. Стрессовая ситуация вызывает длительный плач, им трудно успокоиться. Речь не плавная, прерывистая, мысли перескакивают с одной на другую. Дети с большим трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, с трудом и подолгу привыкают к новой обстановке и новым людям.

В контрольной группе низкий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б.

Средний уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О. Кати М., Дениса Д.

Высокий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф. Айдара О. Виталия Е. Марины П. Марии В.

Диагностическое задание 2 «Шкала тревожности»

Цель – выявить уровень переживаний ребёнка в сферах значимой деятельности.

В соответствии с методикой все переживания ребёнка разделяются на три сферы:

- учебная тревожность;
- самооценочная тревожность.
- межличностная тревожность.

Материал. Цветные карточки красного, зелёного, голубого цвета (3 шт).

Содержание. Педагог обращается к ребёнку с просьбой послушать предлагаемую ситуацию и в случае, если ребёнок не испытывает неприязни или беспокойства в этой ситуации показать голубую карточку (0 баллов). Если ситуация немного тревожит ребёнка, ему предлагается показать

зелёную карточку (1 балл). Если же ситуация является для ребёнка очень неприятной, вызывает страх и сильную тревогу, то он должен поднять красную карточку (3 балла).

Критерии и оценка результатов.

– низкий уровень – ниже 40 баллов. Дети не испытывают выраженной тревожности ни по поводу обучения в детском саду, ни в процессе общения с воспитателями в ходе образовательной деятельности, у них нет тревожности в представлениях о себе, а также в межличностном общении со сверстниками и значимыми взрослыми. Ни учебная сфера, ни самооценочная, ни межличностная сферы не вызывают беспокойства у этих детей;

– средний уровень – от 40 до 59. Дети испытывают тревогу в какой-либо из сфер – учебной, самооценочной, межличностной. Дети могут тревожиться по поводу своей деятельности в образовательном процессе, общения с воспитателями, их может беспокоить самооценочная сфера, собственные страхи, либо имеющиеся трудности в межличностных отношениях со сверстниками или значимыми взрослыми;

– высокий уровень – 60 баллов и более. Дети испытывают тревогу в учебной, самооценочной и межличностной сферах. Дети сильно беспокоятся о собственных неудачах в образовательной деятельности, тревожатся по поводу оценки воспитателя своей деятельности, боятся насмешек со стороны сверстников, они чувствуют, что их успехи хуже, чем у других сверстников, часто плачут, у них много личных страхов, общение со значимыми взрослыми и сверстниками вызывает у детей тревогу.

Количественные результаты диагностического задания 2 представлены в таблице 3 и в приложении Б.

Таблица 3 – Количественные результаты уровней переживаний детей 6-7 лет в сферах значимой деятельности (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	3	20%	4	25%
Средний	6	40%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был выявлен у 3 детей (20%). Двое детей – Марина О., Арина Л. беспокоятся по поводу оценивания своих работ как со стороны воспитателя и родителей, так и со стороны сверстников, любят, чтобы на них обращали внимание в как в образовательной деятельности, так и дома, испытывают дискомфорт при его отсутствии. Илона У. испытывает тревогу, если на неё сердятся значимые взрослые, не любит быть одна дома или в группе детского сада.

Средний уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 6 детей (40%). у Коли Ш. и Гали Н. наибольшую тревожность вызывает учебная сфера, дети считают себя не очень успешными в образовательной деятельности, часто сравнивают себя со сверстниками, боятся критики и негативных оценок со стороны воспитателя и сверстников. Зоя Л., Вениамин Х. и Эльвира Л. наибольшую тревожность проявили в межличностной сфере. Дети очень боятся негативных оценок со стороны родителей и воспитателя, очень переживают, что не сильно популярны в группе сверстников, не любят незнакомых людей, которые вызывают у них тревогу и беспокойство. У Артема Д. наибольшую тревогу вызывает самооценочная сфера. Он боится оставаться один дома, часто плачет, его беспокоит кошмары, тревожит собственное будущее, с тревогой ждет оценки взрослых и сверстников, беспокоится, что у него что-то не получится.

Высокий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 6 (40%) детей. У Наиры Д., Жени Щ., Ульяны Е. максимальный

уровень тревоги связан с учебной сферой. Дети испытывают страх при ответе на занятиях, не могут самостоятельно заговорить с воспитателем, беспокоятся, если воспитатель или сверстники не оценили хорошо выполненную работу. Их пугают трудные задания, замечания воспитателя и насмешки детей в процессе образовательной деятельности. Наибольшую тревогу у Елены В., Данилы З., Игната О. вызывают самооценочная и межличностная сфера. Дети очень переживают свою непопулярность среди сверстников, что другие дети не зовут их играть, часто с ними спорят, смеются над ними. Их тревожит, что взрослые не обращают на них внимания, часто сердятся, считают их маленькими. Дети не любят оставаться дома, у них много личных страхов, они часто плачут.

В контрольной группе низкий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б. Наибольшую тревогу у детей вызывает оценка продуктов и их деятельности со стороны детей и взрослых.

Средний уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О. Кати М., Дениса Д. У 5 детей повышенный уровень тревожности выявлен межличностной сфере, у 1 ребенка – в учебной сфере.

Высокий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф. Айдара О. Виталия Е. Марины П. Марии В. наибольшую тревожность у детей вызывают межличностная сфера и учебная сфера.

Диагностическое задание 3 «Страхи в домиках».

Материал. Рисунки двух домиков: красного и черного цвета.

Цель – выявить уровень выраженности страхов детей 6-7 лет.

Содержание. Педагог предлагает ребёнку послушать разные страхи и разделить их по домам. Красный дом предназначен для самых страшных вариантов, в Чёрный дом ребёнок должен поселить самые страшные страхи. После того как все страхи будут расселены, педагог предлагает нарисовать на

Чёрном домике замок, чтобы запереть страхи и стереть ключ от этого замка. Так страхи навсегда останутся в этом домике и больше не смогут помешать ребёнку. При подсчёте страхов мы опирались на возрастные нормы, выделенные А.И. Захаровым. Каждому страху соответствует один балл.

Критерии и оценка результатов:

- низкий уровень страхов – 9-12 баллов; соответствует возрастным нормам;
- средний уровень страхов – 13-19 баллов; выше возрастной нормы;
- высокий уровень страхов – 20 баллов и выше; намного превышает возрастную норму.

Количественные результаты диагностического задания 3 представлены в таблице 4 и в приложении Б.

Таблица 4 – Количественные результаты уровней выраженности страхов детей 6-7 лет (констатирующий этап).

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	3	20%	4	25%
Средний	6	40%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности страхов был выявлен у 3 детей (20%). У Марины О., Арины Л., Илоны У. преимущественно социально-опосредованные страхи, они боятся наказания со стороны взрослых, порицания, темноты.

Средний уровень выраженности страхов был установлен у 6 детей (40%). К социально-опосредованным страхам Коли Ш., Гали Н., Зои Л., Вениамина Х., Эльвиры Л. и Артема Д. добавились страхи кошмарных снов, а также страхи, связанные с причинением физического ущерба и медицинскими манипуляциями.

Высокий уровень выраженности страхов был установлен у 6 (40%) детей. У Наиры Д., Жени Щ., Ульяны Е., Елены В., Данилы З., Игната О. в

чёрном домике оказались заперты медицинские страхи, страхи получения физического ущерба, страхи перед животными и сказочными персонажами, боязнь кошмарных снов и темноты, а также социально-опосредованные страхи. Среди пространственных страхов отмечен страх замкнутого пространства.

В контрольной группе низкий уровень выраженности страхов был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б., которые боятся темноты и замкнутого пространства, громких звуков и кошмарных снов.

Средний уровень выраженности страхов был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д., которые боятся темноты, кошмарных снов, замкнутого пространства. Также в чёрный домик были расселены страх оставаться дома в одиночестве, страх чужих людей, медицинских вмешательств.

Высокий уровень выраженности страхов был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф., Айдара О., Виталия Е., Марины П., Марии В. В красный домик дети поселили страх болезни, высоты и глубины, транспорта, больших улиц и площадей, войны, воды и опоздать в детский сад. Остальные страхи вызывают у детей очень высокий уровень тревожности.

Диагностическое задание 4 «Паровозик».

Цель – определить степень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка на момент обследования.

Материал: вырезанная по контуру фигурка белого паровозика и 8 разноцветных вагончиков красного, жёлтого, зелёного, синего, фиолетового, серого, коричневого и черного.

Содержание. Педагог предлагает ребёнку рассмотреть все вагончики и построить из этих вагончиков необычный поезд. К паровозу ребёнку необходимо присоединить тот вагончик, который с его точки зрения самый красивый. Затем из оставшихся вагончиков ребёнку нужно выбрать ещё один

самый красивый вагончик. Ребёнок подставляет к поезду оставшиеся вагончики по мере убывания их привлекательности для него.

Критерии оценки результатов:

«– 1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую;

– 2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую;

– 3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию» [3, с. 39].

Полученные баллы суммируются:

– 3 и менее баллов – низкий уровень. У детей позитивное психическое состояние, нормальное настроение, они не испытывают тревоги и страха, адаптированы для привычной социальной среды;

– 4-9 баллов – средняя степень негативного психического состояния. У детей пониженное настроение, присутствует незначительное состояние тревоги, их адаптированность к социальной среде удовлетворительная;

– больше 9 баллов – высокая степень негативного психического состояния. У детей депрессивное настроение, выраженное состояние тревоги, низкая адаптация к привычной социальной среде.

Количественные результаты диагностического задания 4 представлены в таблице 5 и в приложении Б.

Таблица 5 – Количественные результаты уровней выраженности негативного эмоционального состояния ребенка детей 6-7 лет (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	2	15%	4	25%
Средний	7	45%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был выявлен у 2 детей (20%). У Марины О. и Арины Л., первые места занимали вагончики синего и желтого цвета, на втором месте девочки поставили фиолетовый вагончик, за ними зеленый и красный в разной комбинации, далее коричневый, серый и черный вагончики. У детей позитивное психическое состояние, нормальное настроение, они не испытывают тревоги и страха, адаптированы в привычной социальной среде.

Средний уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 7 детей (45%). Илона У., Коля Ш., Галя Н., Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л. и Артем Д. ставили на первую позицию синий, желтый, красный или зеленый в разных вариантах, однако на вторую и третью позицию помещали фиолетовый, черный, серый или коричневый вагончики, за ними следовали все остальные. У детей пониженное настроение, присутствует незначительное состояние тревоги, их адаптированность к социальной среде удовлетворительная.

Высокий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 6 (40%) детей. У Наиры Д., Жени Щ., Ульяны Е., Елены В., Данилы З., Игната О. синий, желтый, красный, зеленый цвета оказались на пятой, шестой, седьмой и восьмой позиции, самыми красивыми дети посчитали черный, фиолетовый, коричневый и серый цвета в различной комбинации. У детей депрессивное настроение, выраженное состояние тревоги, низкая адаптация к привычной социальной среде.

В контрольной группе низкий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б.

Средний уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О. Кати М., Дениса Д.

Высокий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф., Айдара О., Виталия Е., Марины П., Марии В.

Диагностическое задание 5 Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Цель – выявить индекс тревожности детей 6-7 лет.

Материал: 2 комплекта рисунков в количестве 14 штук для мальчиков и девочек.

Содержание. Педагог обращается к ребёнку с просьбой рассмотреть картинку и помочь художнику дорисовать лица детей в соответствии с ситуацией, так как художник не смог понять грустное или весёлое лицо должно быть у персонажа картинки. На картинках (отдельно для мальчиков и девочек) изображены повседневные ситуации, в которых ребёнок испытывает отрицательные или положительные эмоции.

Критерии и оценка результатов.

По выбору детей был вычислен индекс тревожности ребенка (ИТ) из процентного соотношения числа эмоционально негативных выборов (выбор печального лица) к общему количеству рисунков (14 шт.):

- низкий уровень тревожности – 1 балл (ИТ от 0 до 20%);
- средний уровень тревожности – 2 балла (ИТ от 20 до 50%);
- высокий уровень тревожности – 3 балла (ИТ выше 50%).

Количественные результаты диагностического задания 5 представлены в таблице 6 и в приложении Б.

Таблица 6 – Количественные результаты уровней тревожности детей 6-7 лет (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	3	20%	4	25%
Средний	6	40%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень тревожности был выявлен у 3 детей (20%). Печальное лицо Марина О., Арина Л., Илона У. выбрали в ситуациях, обозначающих отношения со сверстниками и ситуации выговора. Марина О. о ситуации изоляции сказала: «Она грустит, потому что ребята не хотят играть с ней». Арина Л. о ситуации агрессии: «Девочка печальная, потому что мальчик отбирает у неё игрушку». Илона У. в ситуации выговора выбрала печальное лицо и сказала: «Это потому, что мама поругала девочку и хочет уйти от неё».

Средний уровень тревожности был установлен у 6 детей (40%). Коля Ш., Галя Н., Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л. и Артем Д. сделали отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях, моделирующих взаимоотношения между сверстниками, а также в ситуациях, моделирующих отношений между ребёнком и родителями. Зоя Л. об объекте агрессии сказала: «Девочке страшно, мальчик гонится за ней со стулом, сейчас он её стукнет». Коля Ш. о ситуации игнорирования: «Мальчику грустно, ведь с ним больше не играют, он уже большой». Артем Д.: «Мальчика отправили спать одного, мама и папа сидят вместе, никто не пошёл с ним, это грустно».

Высокий уровень тревожности был установлен у 6 (40%) детей. У Наиры Д., Жени Щ., Ульяны Е., Елены В., Данилы З., Игната О. отрицательный эмоциональный выбор был сделан в ситуациях, моделирующих взаимоотношения между сверстниками, между ребёнком и родителями, а также в ситуациях, моделирующих повседневные действия. Женя Щ. о ситуации «Ребенок и мать с младенцем»: «Мальчику грустно,

мама больше не играет с ним на улице, она занята, катает коляску». Елена В. о ситуации собирания игрушек: «Девочка печальная, она хочет играть, но мама приказал ей убирать игрушки».

В контрольной группе низкий уровень тревожности был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б., которые сделали отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, касающихся отношений между детьми, таких как объект агрессии, агрессивное нападение, изоляция, а также ситуациях, моделирующих отношения между родителями и детьми: игнорирование, выговор.

Средний уровень тревожности был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н., Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д., отрицательный эмоциональный выбор которых затронул ситуации, касающиеся отношений между детьми, моделирующие повседневные действия (укладывание спать в одиночестве, собирание игрушек), ситуации, моделирующие отношения между родителями и детьми (ребенок и мать с младенцем).

Высокий уровень тревожности был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф. Айдара О. Виталия Е. Марины П. Марии В. Дети сделали отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях одевания, укладывания спать в одиночестве, еды в одиночестве, умывания, игнорирования.

Общий уровень тревожности детей 6-7 лет представлен в приложении В. Количественные результаты диагностики тревожности детей 6-7 лет представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты уровней тревожности детей 6-7 лет (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	3	20%	4	25%
Средний	6	40%	6	40%
Высокий	6	40%	5	35%

Низкий уровень тревожности продемонстрировали 3 детей (20%) экспериментальной группы и 4 детей (25%) контрольной группы. Средний уровень тревожности показали 6 детей (40%) экспериментальной группы и 6 детей (40%) контрольной группы. Высокий уровень тревожности выявлен у 6 детей (40%) экспериментальной группы и 5 детей (35%) контрольной группы.

Наглядно рассмотрим результаты исследования тревожности детей 6-7 лет (констатирующий этап), представленные на рисунке 1.

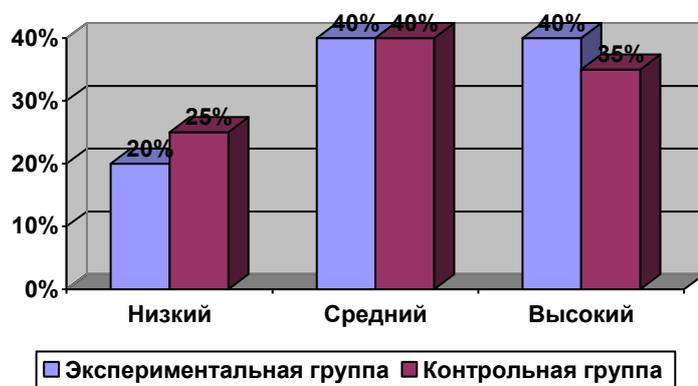


Рисунок 1 – Сравнение количественных результатов исследования контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе

По результатам пяти диагностических методик мы распределили детей экспериментальной и контрольной групп относительно одного из уровней тревожности.

К низкому уровню тревожности мы условно отнесли 3 детей (20%) экспериментальной группы и 4 детей (25%) контрольной группы. Дети уверены в себе в любых ответственных обстоятельствах, не бросают начатое дело, даже если затрудняются с его выполнением, настроение не сильно подвержено резким переменам, не теряют внимание в шумной обстановке. У детей хорошая работоспособность, они проявляют усидчивость и терпение при выполнении задания, могут быстро успокоиться в стрессовой ситуации, речь отличается плавностью, у них легкая переключаемость с одного вида

деятельности на другой. Новая обстановка и новые люди не вызывают у детей тревоги. Дети не испытывают выраженной тревожности ни по поводу обучения в детском саду, ни в процессе общения с воспитателями в ходе образовательной деятельности, у них нет тревожности в представлениях о себе, а также в межличностном общении со сверстниками и значимыми взрослыми. Среди страхов выражены преимущественно социально-опосредованные страхи, у детей позитивное психическое состояние, нормальное настроение, они адаптированы в привычной социальной среде, имеют низкий индекс тревожности.

К среднему уровню тревожности мы условно отнесли 6 детей (40%) экспериментальной группы и 6 детей (40%) контрольной группы. Дети не склонны продолжать начатое дело в случае затруднений, при ответственных обстоятельствах могут потерять уверенность в себе, проявлять тревожность по поводу своей успешности, у них бывают внезапные перемены настроения, шумная обстановка может негативно воздействовать на сохранение внимание детей, они не всегда могут быстро восстановить работоспособность. Дети не всегда отличаются сдержанностью и усидчивостью при выполнении заданий, им требуется время, чтобы успокоиться в случае стресса, речь не всегда ровная и спокойная, они не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, им требуется время для того, чтобы привыкнуть к новой обстановке и новым людям. Дети испытывают тревогу в какой-либо из сфер – учебной, самооценочной, межличностной, могут тревожиться по поводу своей деятельности в образовательном процессе, общения с воспитателями, их может беспокоить самооценочная сфера, собственные страхи, либо имеющиеся трудности в межличностных отношениях со сверстниками или значимыми взрослыми. Кроме социально-опосредованных страхов, дети боятся кошмарных снов и темноты, чудовищ, физического ущерба и медицинских манипуляций. У них средняя степень негативного психического состояния, пониженное настроение, присутствует

незначительное состояние тревоги, их адаптированность к социальной среде удовлетворительная, индекс тревожности средний.

К высокому уровню тревожности мы условно отнесли 6 детей (40%) экспериментальной группы и 5 детей (35%) контрольной группы. Дети сразу бросают начатое дело в случае небольших затруднений, отказываются выступать в ответственных обстоятельствах, подвержены очень частой смене настроений, шумная и напряженная обстановка негативно воздействует на детей, они становятся невнимательными и возбужденными. В ходе выполнения заданий дети отличаются несдержанностью, неусидчивостью, плаксивостью, отсутствием терпения. В стрессовой ситуации дети долго плачут, не могут успокоиться. Речь не плавная, прерывистая, мысли перескакивают с одной на другую. Дети с большим трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, с трудом привыкают к новой обстановке и новым людям. Дети испытывают тревогу в учебной, самооценочной и межличностной сферах. Дети сильно беспокоятся о собственных неудачах в образовательной деятельности, тревожатся по поводу оценки воспитателя своей деятельности, боятся насмешек со стороны сверстников, они чувствуют, что их успехи хуже, чем у других сверстников, часто плачут, у них много личных страхов, общение со значимыми взрослыми и сверстниками вызывает у детей тревогу. У детей депрессивное настроение, выраженное состояние тревоги, низкая адаптация к привычной социальной среде, высокий индекс тревожности.

Таким образом, необходимо организовать коррекционную работу по снижению тревожности детей 6-7 лет средствами арт-терапии. Содержание работы будет представлено во втором параграфе нашего исследования.

2.2 Содержание и организация коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии

На основе изучения научно-методической литературы Л.Д. Мардер, И.А. Левочкиной, Ш. Левис, Е.И. Рогова, Н.Н. Лебедевой, Т.Б. Паршиной по проблеме исследования эффективности средств арт-терапии в коррекционной работе по снижению уровня тревожности у дошкольников и результатов, полученных на констатирующем этапе, мы определили содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии.

Цель формирующего этапа исследования: разработка содержания коррекционной работы педагога-психолога по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии.

Задачи формирующего этапа исследования:

- способствовать снижению тревожности, психоэмоционального напряжения детей, гармонизации осознания ребенком своего Я;
- развивать умение понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества;
- формировать умение осознавать и преодолевать страх;
- обучать способам снятия негативного эмоционального состояния различными выразительными средствами и социально-приемлемыми способами;
- развивать умение в свободном творчестве выражать тревожащие детей эмоции.

В соответствии с выдвинутой нами гипотезой, мы предположили, что специально организованная коррекционная работа педагога-психолога способствует снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет и включает в себя:

- подбор комплекса арт-терапевтических игровых заданий и упражнений, в соответствии с показателями тревожности детей;
- организацию коррекционных занятий на основе комплекса арт-терапевтических игровых заданий и упражнений, направленных на снижение показателей тревожности у старших дошкольников, по подобранному, направленных на снижение тревожности у старших дошкольников, разработаны коррекционные занятия;
- осуществление индивидуального подхода к детям с различным уровнем тревожности и психоэмоционального напряжения.

Соответственно, формирующая часть исследования включала несколько этапов:

1 этап – подбор комплекса арт-терапевтических игровых заданий и упражнений с целью снижения тревожности детей 6-7 лет.

С целью снижения психоэмоционального напряжения детей и гармонизации осознания ребенком своего Я были организованы графические упражнения: «Лучи солнца», «Портрет на полу», «Цвета настроений», прослушивание пьесы П.И. Чайковского «Новая кукла», прослушивание отрывка из музыкального произведения «Полька» С. Рахманинова, танцевально-ритмическое упражнение «Новая кукла» и «Мы помогли друзьям», коллективное графическое упражнение «Продолжи рисунок». На развитие умения понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества направлены беседы, знакомящие детей с основными эмоциями «Что такое грусть», «Что такое страх», «Что такое злость», «Что такое радость», беседа по сказкам «Как герои справились с горем?», графические упражнения «Нарисуй грустный предмет», «Рисунок в круге», «Злые линии» игра «Найди грустный предмет», упражнение «Сквозь слезы солнышка не видно», «Выбери злых и добрых», этюд «Король Боровик», игры «Почему ты злишься», «Поможем зайчишке выгнать лису», «Азбука настроений», «Рассмешим Карабаса Барабаса», прослушивание музыкального отрывка из сюиты «До-минор» Л. Бетховена, «К Элизе»

Л. Бетховена, поиск сказочных героев с таким настроением. Формировать умение осознавать и преодолевать страх помогли прослушивание музыкального отрывка из симфонии «Петя и волк» С. Прокофьева, графическое упражнение «Рисуем страшную маску», упражнение на отреагирование эмоций «Рисуем страхи», рисование иллюстраций к «Книге страхов», упражнение «Кто кого боится», упражнение «Давай вместе бояться», «У страха глаза велики», этюд «Лисенок боится». Для обучения способам снятия негативного эмоционального состояния различными выразительными средствами и социально-приемлемыми способами были использованы игры на создание ситуации успеха «Игры с сухими листьями», «Друзья для дракончика», «Колпачок клоуна», игра «Выбиваем пыль», рисование песком «Превращаем грусть в радость», упражнения на снятие эмоционального напряжения «Ритуал уничтожения страхов», «Рисуем злость», рисование цветовыми пятнами, игра «Принеси звездочку», упражнение «По дороге в сказку». С целью развития умения в свободном творчестве выражать тревожащие детей эмоции использованы рисование коллажа «Поезд настроений», упражнение на выражение актуальных эмоций «Красивый рисунок», коллективная работа «Дома дракончиков», упражнение на перевоплощение и самовыражение «Стань дракончиком».

2 этап по организации коррекционной работы педагога-психолога по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии включает в себя 10 занятий, которые проводились с детьми экспериментальной группы три раза в неделю по двадцать пять минут на протяжении четырех недель.

Тематический план занятий снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии представлен в приложении В.

Рассмотрим содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии в ходе занятий более подробно.

Первое занятие «Рисуем настроение «мы начали с графического упражнения «Лучи солнца» которое позволило нам настроить детей на дальнейшую изобразительную деятельность и снять напряжение, вызванное новой обстановкой и новым человеком. Мы предложили детям представить себя солнышком и нарисовать лучи, которые от него сейчас отходят в зависимости от настроения: у радостного солнышка радостные лучи, а у грустного – грустные. Лучики Наиры Д. были нарисованы без нажима, очень бледно, что свидетельствовало о внутреннем испуге и тревоге. Лучи Данилы З. были нарисованы красным мелком, перечеркивали друг друга, были размашистыми и разной длины, по рисунку можно было сделать вывод о глубоком внутреннем напряжении мальчика. Илона У. нарисовала длинные, чёткие ярко-жёлтые лучи, что говорило о хорошем настроении девочки. Затем мы попросили детей выбрать среди представленных пиктограмм с эмоциями те, которые соответствуют их настроению сейчас и вклеить их в центр рисунка с лучами. Наира Д. выбрала грусть, Данила З. – злость, Илона У. – радость. На снятие психоэмоционального напряжения у детей было направлено графическое упражнение в парах «Портрет на полу». Один ребёнок из пары выбирал место, где он хотел бы нарисовать свой портрет, ложился на пол, а второй участник рисовал в его контур мелом. Затем дети менялись местами. Чтобы автопортрет стал настоящим, ребёнок дополнял контур деталями одежды, прорисовывал лицо, волосы. Самыми тщательно выполненными рисунками с хорошо прорисованы элементами и высоким уровнем аккуратности получились у наиболее тревожных Наиры Д. Жени Щ., Ульяны Е., Игната О., Данила З. отказался прорисовывать лицо на портрете и закрасил густыми штрихами весь контур, что свидетельствует о его негативном отношении к себе. Елена В. тщательно прорисовала элементы автопортрета, сделала это аккуратно, но очень тонкими едва заметными линиями, что говорит не только о её тревожности, но и излишний робости. Именно она очень тревожилась о том, ли рисовать на полу, кто его будет потом мыть и не поругают ли её за это. После объяснений педагога, что

рисунок легко убирается сухой тряпочкой, и детям этого делать не придётся, девочка успокоилась, но рисование непривычным способом не доставляло ей удовольствия. При выполнении упражнения «Цвета настроения» мы предложили раскрасить силуэт человека, нарисованный на листе ватмана формата А2 цветом цвета, которые соответствуют настроению в данный момент. На рисунках Марины О. и Арины Л. преобладали жёлтый, розовый, зелёный, красный цвета, причём они совпадали в части одежды с цветами одежды девочек. При раскрашивании девочки наносили широкие маски с выходом за контур, что свидетельствует об их активности и общительности. Данила З. изобразил человечка в костюме Бэтмена с длинным мечом, по этому рисунку можно сделать вывод о защитной агрессии мальчика и внутреннем конфликте. Очень тщательно, с реальной передачей внешнего вида были прорисованы человечки у Наиры Д. и Ульяны Е., которые не просто прорисовали части лица, волосы и пальцы рук, но даже использовали розовый цвет для изображения кожи. Итог занятия подводился в круге на ковре, для каждого ребёнка был сделан акцент на его успехах.

На втором занятии «Грусть» мы познакомили детей с эмоцией грусти. Во время беседы о чувстве грусти мы не стремились получить ответы детей на вопрос о том, что такое грусть, цель беседы состояла в создании атмосферы искренности, в которой дети могли открыто говорить о своих чувствах и эмоциях. Мы предложили детям выбрать из пиктограмм с эмоциями грустного человечка, описать мимические проявления грусти на его лице и попробовать изобразить грусть самим. Ошиблись с выбором эмоции, только Игнат О. и Данила З. Ульяна Е. так описала лицо грустного человечка: «Видите, нахмурены брови, опущены вниз губы, он сейчас заплачет». Дальше мы предложили ребятам рассмотреть различные фотографии детей и найти среди них грустного ребёнка, рассказать почему, по их мнению, он грустит. Женя Щ.: «Девочка нахмурилась, надула губы, её кто-то обидел. Я думаю, что её не взяли с собой играть другие ребята или поругала мама. Я тоже очень грущу, если со мной случается такое, даже

плачу». Затем мы предложили детям нарисовать что-нибудь, что вызывает у них грусть с целью формирования у них умения передавать грусть различными выразительными средствами. Марина О.: «Это осенний лист, который упал с дерева. Ему очень грустно, что лето закончилось, скоро его укроет снег и придёт зима. Мне тоже очень грустно осенью, также как и листьям». Чтобы дети могли легче адаптироваться в пространстве игровой комнаты, где проходят занятия, мы попросили их найти грустные предметы или игрушки. После того, как каждый ребёнок нашел грустный с его точки зрения предмет, мы попросили каждого из детей объяснить свой выбор. Данила З.: «Это машина очень грустная, она гоночная, но живёт в закрытой комнате, здесь нет гоночной трассы, ей негде гонять, а она любит скорость». Далее мы предложили ребятам графическое упражнение «Рисунок в круге». На заранее подготовленных листах ватмана формата А3 были нарисованы окружности простым карандашом. Детям предлагалось, используя гуашь или акварель на выбор, нарисовать рисунок грусти в круге и дать ему название. Илона У.: «Мой рисунок называется «Одинокий мишка». Его забыла девочка на улице. Из тучки на небе на него льет дождь, ему мокро и холодно. Он очень хочет домой». По рисунку и рассказу девочки было видно, что она тревожится по поводу межличностных отношений, боится, что её будут игнорировать и забудут, как мишку. Чувство одиночества у неё ассоциируется с холодом. Чтобы познакомить со способами снятия негативных настроений мы предложили игровое упражнение на создание ситуации успеха «Игры с сухими листьями». Мы обратили внимание детей, что осень, это не всегда время для грусти, а осенние листья могут принести много радости. В первой игре мы организовали настоящий листопад, выпуская сверху на детей сухие листья, которые дети ловили. Играя во вторую игру, дети набирали в пригоршне листья и подбрасывали их над головой, создавая фейерверк. После того как дети сняли накопившееся напряжение, мы предложили им научиться рисовать листьями. С помощью клей ПВА нанести контур рисунка на лист бумаги, растереть между

ладонями сухие листья и рассеять, получившиеся мелкие частички на клеевой рисунок. Чтобы рисунок был более выразительным, можно заранее закрасить фон мелками или акварелью. Эльвира Л. С помощью листьев создала связку воздушных шариков и объяснила, что эти шары уносят все грустные мысли, а ей становится от этого радостно.

На третьем занятии «Когда мы грустим» мы продолжали развивать у детей умение воспринимать грустное настроение людей и обучать способам снятия негативных настроений. Мы начали занятие с прослушивания песни «Пропала собака» В. Шаинского, а затем попросили детей описать настроение, которое композитор выразил в своём произведении. Артем Д.: «Это очень грустная песня. Щенок попал в беду и с ним могут случиться страшные неприятности. Мальчик очень переживает за своего друга, я бы тоже переживал, даже плакал». Дети наперебой предлагали варианты спасения щенка и тогда мы им предложили вспомнить, как герои различных сказок справились с постигшими их неприятностями. В ходе беседы дети вспоминали о героях сказок «Теремок», «Заюшкина избушка», «Волк и семеро козлят». В завершении беседы мы ещё раз обратили внимание детей, что события, которые вызывают у нас грусть и печаль, можно исправить. Приводя с детьми игру «Азбука настроений» мы тренировали их умение не просто распознавать, но и демонстрировать различные эмоции, которые остальные дети должны были угадать. Лучше всех с игровым заданием справились: Ульяна Е. и Арина Л. Ульяна Е. сначала не хотела принимать участие в игре, потому что боялась, что ребята не угадают, что она показывает, и будут над ней смеяться. Наблюдая за играющими сверстниками, девочка решила, что у неё тоже всё получится и была очень рада, когда ребята сразу назвали, что она показывает эмоцию радости. Упражнение «Сквозь слезы солнышка не видно» направлено на обучение способам снятия негативных настроений. Оно проводилось по стихотворению Ф. Грубина «Слезы», после проговаривания текста дети улыбались друг другу. С целью формирования умения снимать негативное

эмоциональное состояние различными выразительными средствами было организовано рисование песком «Превращаем грусть в радость». Перед каждым ребёнком стояла одноразовая тарелка с песком, в котором они сначала разминали пальчики, пересыпали песок, ходили по нему пальчиками, прыгали, а затем нарисовали грустное лицо человечка. Погрузив вместе со своим человечком, ребята превратили его в веселого.

На четвертом занятии «Страх» мы познакомили детей с эмоцией страха, формировали у них умение передавать страх различными выразительными средствами. Оживить воображение детей помогла игрушка Страшилка, от имени которой мы предложили детям рассмотреть фотографии пугающих детей ситуаций и мест. Из представленных фотографий каждый ребёнок выбирал те, которые пугали его больше всех. Например, Елена В. выбрала фотографии темной комнаты, большой черной собаки около дома, одинокого ребенка на улице, драки между мальчиком и девочкой, фотографию с изображением сказочного чудовища. После обсуждения с каждым ребёнком выбранных страхов, мы предложили детям найти среди пиктограмм испуганного человечка и описать, по каким мимическим проявлениям они это поняли. Зоя Л.: «У человечка большие глаза, подняты брови и приоткрыт рот. Мне кажется, ему страшно». При выполнении задания найти испуганное лицо среди предложенных фотографий ошиблись Данила З. и Вениамин Х. Они перепутали выражение страха с выражением злости. Затем мы предложили ребятам с целью выражения эмоций и преодоления страха нарисовать страшную маску, чтобы испугать Страшилку. Используя различные изобразительные средства на выбор, ребята на контуре маски, подготовленном заранее, рисовали страшную маску. Затем они вырезали её по контуру и приклеили к краям маски резиночки. Например, Игнат О. нарисовал на маске морду зелёного монстра с шестью глазами, огромным красным, широко оскаленным ртом, в котором сверху были изображены острые зубы, а снизу стекала синяя слюна. Сначала дети, надев маски, немного покривлялись перед зеркалом и

попугали нарисованными чудищами друг друга, а затем по нашей просьбе переключились на Страшилку, который, испугавшись, исчез из комнаты. Отреагировать эмоцию страха помогло детям упражнение «Рисуем страхи». Мы объяснили детям, что после победы над Страшилкой у них теперь появились силы, способные победить их собственные страхи. Для этого нужно нарисовать свой страх. Эльвира Л. нарисовала чёрный клубок, из которого в разные стороны исходили красные и чёрные выющиеся нити. Она объяснила, что это чудище живёт в темноте под кроватью и заставляет её совершать плохие поступки, за что её всё время ругают. С целью снятия негативного эмоционального состояния социально-приемлемыми способами мы провели упражнение «Ритуал уничтожения страхов». С помощью красок и карандашей дети изменяли свои рисунки так, чтобы страх переставал быть опасным. Например, Эльвира Л. полностью закрасил рисунок жёлтым цветом, а через поступающие контуры дорисовала солнце с улыбкой на лице. Мы предложили смять и порвать рисунки на мелкие кусочки и сжечь их. Этот ритуал очень сильно увлёк детей, многие начали рисовать новые страхи, чтобы сжечь их тоже.

На пятом занятии «Откуда приходит страх» мы продолжали помогать детям, осознавать страх и использовать различные выразительные средства для его преодоления. В начале занятия с целью отреагирования эмоций мы предложили детям проиграть этюд «Лисенок боится». По содержанию этюда дети должны были показать выразительные движения лисёнка, который стоит на берегу ручья и должен его перейти, чтобы попасть к своей маме, но холодная вода и глубина ручья его пугают. Наиболее выразительные движения получились у Марины О., которая, изображая лисёнка, поставила ногу на носок, как будто попробовав воду лапкой, потом вернула ногу на место, всплеснула руками, покачала головой, отошла назад и повторила движения ещё раз. Цель упражнения «Кто кого боится» – снижение психоэмоционального напряжения, развитие воображения. Мы рассказали детям сказку о страшилках, которые были ужасными трусишками и боялись

встретиться с обитателями дома, в котором они жили. Они по ночам пробирались в комнаты детей, чтобы поиграть с игрушками, но, проснувшись, дети кричали от ужаса, увидев страшилок, чем очень сильно пугали их. Бедные страшилки после встречи с детьми не могли спать до утра и всё время плакали. В ходе обсуждения сказки дети пришли к выводу, что страшилок нужно пожалеть и не стоит их пугаться. Такая реакция детей позволяет говорить об устранении или частичном обесценивании страха ночных чудовищ. Упражнение «Давай вместе бояться» позволяет детям отреагировать эмоцию страха. Мы предложили ребятам послушать инструкцию и повторять называемые действия, в соответствии с которыми дети стучали зубами от страха, зажмурив глаза или широко раскрыв глаза, тряслись и громко кричали мама. Упражнение «У страха глаза велики» позволило детям выразить гипертрофированный размер страха, который, по ходу выполнения действий детьми в соответствии с инструкцией педагога, уменьшается и вовсе исчезает. Дети с удовольствием боялись, выплёскивали накопившееся эмоциональное напряжение, после легкого возбуждения они успокоились и перешли к рисованию иллюстраций к «Книге Страхов». С помощью этого упражнения мы помогли детям отреагировать негативную эмоцию страха и избавиться от неё. Каждый ребёнок рисовал страничку для книги, на которой изобразил свой страх, причём сделать это он мог в технике рисования, аппликации из рваной бумаги, пластилинового рисования. После того, как все рисунки детей были сложены в одну папку, мы заклеили эту книгу рисунком большого замка и торжественно убрали её на самую дальнюю полку, пообещав детям, что ни один страх больше не вырвется из-под этого волшебного замка.

На шестом занятии «Злость и гнев» мы знакомили детей с эмоциями злости и гнева, а также со способами снятия негативных эмоций злости и гнева посредством различных выразительных средств. В ходе беседы с детьми мы выслушали мнение детей о том, что такое злость, что вызывает у людей это чувство, а также в чём они видят разницу между злым человеком и

человеком, который просто разозлился. Галя Н.: «Злость – это такой дракончик, который живёт в каждом человеке. И как только человек чего-то не получает, дракончик тут же кричит: «Хочу!». И тогда человек начинает злиться». Вениамин Х. «Я злюсь, если со мной плохо обращаются, меня обижают, ругают или бьют, или что-то у меня отнимают. Все люди злятся, если с ними так поступают». Арина Л.: «Злой человек всегда готов обидеть других. Он никогда не бывает добрым и вежливым с другими людьми. А рассердившейся человек всегда знает, почему он злится. Например, у него отняли игрушку». Затем мы предложили детям представить, что их карандаши поссорились друг с другом и разозлились и могут рисовать теперь только злые линии. Рисовать злые линии можно было любым цветом карандашей и обеими руками, ведь в ссоре как минимум двое участников. Это задание помогало детям отреагировать эмоцию злости в рисунках. Их линии пересекались, сталкивались, образовывали ломаные линии, многочисленные петли. Дети в основном использовали красные и чёрные карандаши для усиления эмоции злости. Рассматривая пиктограммы с эмоциями, дети выбрали из них лицо разозлившегося человечка и описали мимические проявления, по которым они догадались о том, что это злость. Елена В.: «Человечек сдвинул брови, у него сжаты губы, он смотрит прямо на меня широко раскрытыми глазами». Ребята без труда нашли среди фотографий с различным выражением эмоций на лицах детей тех, которые испытывают злость. Следующие упражнение «Выбери злых и добрых» позволило детям показать, что у каждого человека индивидуальное восприятие и одинаковые вещи воспринимаются по-разному. Для рассматривания мы предложили детям рисунки их ровесников на различные темы. Именно рассматривание рисунков сверстников помогает детям свободно критиковать изображение, проявлять естественность в их оценивании. В процессе сортировки дети часто сталкивались с тем, что их мнение относительно категории добра и зла при рассматривании конкретного рисунка не совпадают. У высоко тревожных детей в категорию злых

рисунков попадали рисунки, которые менее тревожным детям казались добрыми. После того, как сформировалась стопка злых рисунков, дети разложили их как коллаж на ковре и стали придумывать для него название. Коля Ш.: «Черные кракобьяки и злобные монстры». Эльвира Л.: «Злющая, злость». Затем и предложили детям перейти от созерцания чужих рисунков к рисованию собственных. Упражнение «Рисуем злость» направлено на снятие тревожности и эмоционального напряжения. Для выполнения рисунка дети использовали технику монотипии. Брызгая краску на лист в хаотичном порядке, делая оттиск и размазывая получившийся рисунок до желаемого результата, дети получали психологическую и эмоциональную разрядку, искренне выражали свои чувства и актуальные переживания. Например, Данила З. размазывал получившееся кляксы руками, восхищённо демонстрировал рисунок другим детям, смеялся над испачканными в краске руками, брызгал новые цвета красок на уже имеющийся рисунок, делал еще один оттиск, размазывал его снова обеими руками, громко выражал эмоций по поводу получившегося буйства красок. Елена В. сначала очень аккуратно подправляла оттиск одним пальцем, старалась не испачкаться сама и не испачкать пространство вокруг. Но затем вошла во вкус и, понимая, что никто её не ругает, а действия с красками только поощряются, стала использовать для рисования кулачок. На рисунке появились не только точки, но и широкие маски и разводы, а девочка с удовольствием стала демонстрировать получившийся результат сверстникам и педагогу.

На седьмом занятии «Когда мы сердимся» мы продолжали формировать у детей умение выражать злость различными выразительными средствами и социально-приемлемыми способами, а также знакомили их со способами снятия негативных эмоций. В начале занятия мы попросили детей проиграть этюд «Король Боровик», выполняя выразительные движения в соответствии со строчками из стихотворения. С помощью этого этюда дети смогли выплеснуть накопившееся напряжение, отреагировать негативные эмоции гнева и злости. С целью развития умения понимать себя, свои

желания, чувства детям была предложена игра «Почему ты злишься». Каждому ребёнку мы раздали карточки, на которых были изображены люди или животные в состоянии злости. Ребёнок изображал своего героя и рассказывал историю, которая заставила его персонаж злиться. Галя Н.: «Зайчик рассердился на лису, которая не пускает его к огороду, где у зайки растёт морковка. Она сидит на тропинке и караулит его. Зайчик боится лису, и не может пройти туда, куда ему нужно, поэтому он очень злой. Ему нужно придумать, как разобраться с лисой». В этом рассказе выраженная тревожность у девочки по поводу межличностных отношений начинает явно сменяться защитной эмоцией злости, которая помогает ей отстаивать свои интересы. Для обучения способам снятия чувства гнева и злости социально-приемлемыми способами мы предложили детям игру «Выбиваем пыль». Каждый ребёнок получил пыльную подушку, которую нужно было усердно поколотить руками, чтобы она стала чистой. Высоко тревожные дети Наира Д., Елена В., Эльвира Л., Ульяна Е. сначала с опаской смотрели, как другие дети от всей души колотят подушку руками, и сначала просто хлопали её ладошками. Но затем заразились эмоциями других детей и выплеснули сдерживаемые отрицательные эмоции в предлагаемой игре. После игры дети девочки выглядели возбужденными, но очень счастливыми, широко улыбались и громко переговаривались между собой и другими детьми. Чтобы дети немного успокоились и могли отреагировать эмоцию злости в изодейтельности мы предложили им рисование цветовыми пятнами. Сначала дети намочили кистью пустой лист бумаги, а затем набрызгивали на лист краски, которые, по их мнению, ассоциируются со злостью и гневом. Большинство детей использовали чёрный, темно-синий и красный цвета. Чем более живописным и растёкшимся в разные стороны получалось пятно, тем больше восторга оно вызывало у ребёнка.

На восьмом занятии «Радость» мы знакомили детей с эмоцией радости, развивали у них умение эмоционально воспринимать весёлое настроение людей, выражать радость различными выразительными средствами. Занятие

началось с того, что дети обнаружили в комнате разноцветный клоунский колпак. Дети наперебой рассказывали, кому принадлежит найденный колпак. Игнат О.: «Это клоунский колпак. Клоун выступает в цирке, а может ещё приходиться на день рождения. Он много шутит, показывает фокусы и он очень весёлый». Обобщая ответы детей, мы спросили, какую эмоцию, какое настроение дарит людям клоун. Дети безошибочно называли радость и веселье. Среди пиктограмм с эмоциями все ребята самостоятельно и без ошибок нашли человечка с выражением радости на лице. Прослушав пьесу П.И. Чайковского «Новая кукла», дети делились впечатлениями о веселом, радостном настроении музыкального произведения. Танцевально-ритмическое упражнение «Новая кукла» позволило детям выразить свои положительные эмоции в танце. Следующее упражнение «Продолжи рисунок» предусматривало совместное рисование клоуна. Чтобы дети не затруднялись с началом рисунка, мы заранее нарисовали овал будущего туловища. Такой подход позволил уменьшить тревогу начинающего рисовать ребёнка. Высоко тревожные девочки Наира Д., Женя Щ., Ульяна Е., Елена В. максимально тщательно и аккуратно прорисовывали свою часть рисунка. В то же время Данила З. и Игнат О. «подурачились», привнесли в рисунок клоуна частичку монстра, дорисовав на его руках когти, а во рту большие зубы. Совместное рисование и привнесение несоответствующих сюжету элементов некоторыми детьми вызывало смех и веселье у ребят. Они с удовольствием выдвигали новые идеи и воплощали их тут же в рисунке, не заботясь об особой аккуратности рисунка, понимая, что их идеи принимаются сверстниками. Наира Д., Женя Щ., Ульяна Е., Елена В. сначала возражали против того, что клоун был испорчен. Но, заражаясь всеобщим весельем, стали меньше беспокоиться по поводу внешнего вида клоуна. В процессе рисования девочки раскрепостились и стали тоже привносить несоответствующие элементы, смеясь и делая это с огромным удовольствием. Упражнение «Колпачок клоуна» было направлено на создание ситуации успеха. Из чемоданчика для ряжения каждый из детей

выбрал себе смешной наряд и аксессуары, чтобы превратиться в клоуна. Чтобы дополнить наряд, мы предложили детям сделать себе колпачок клоуна, который повеселит всех без исключения. Ребята раскрашивали подготовленные заранее заготовки колпачков, рисовали на них разнообразные геометрические узоры, звёздочки. Вениамин Х. нарисовал смайлики и воздушные шарик как на дне рождения, чтобы подчеркнуть ощущение веселья и праздника. Высохшие колпачки мы помогли скрепить степлером, и дети надели их на головы, завершив свои смешные наряды. Последнее упражнение «Красивый рисунок» было направлено на выражение актуальных эмоций и снятия напряжения. Мы предложили детям, которые стали настоящими клоунами и могут дарить окружающим хорошее настроение, нарисовать красивый рисунок на ватмане формата А1 всем вместе. В качестве изобразительного средства детям была предложена гуашь, в вот способ прессования они могли выбрать самостоятельно: кисти, губки, оттиски печатей, собственные пальцы. Сам процесс рисования носил характер марания, в ходе которого дети переговаривались, учились уступать друг другу, учитывать интересы других рисующих. Наира Д., Женя Щ., Ульяна Е., Елена В. сначала начали рисовать кисточками и губками, но быстро поняли, что использовать собственные пальца и ладони намного интереснее и эффектнее. В процессе рисования дети получили опыт спонтанного выражения радости и удовольствия, поэтому, несмотря на получившийся результат, работа вызвала у детей удовлетворение.

На девятом занятии «Дракончики» мы формировали у детей умение перевоплощаться в персонажа с целью свободного самовыражения, развивали умение в свободном творчестве выражать тревожащие детей эмоции, развивали умение взаимодействовать со сверстниками в творческой обстановке. Предлагая детям, упражнение на перевоплощение «Стань дракончиком» мы способствовали снижению у детей тревожности, умению свободно самовыражаться с помощью красок. У детей уже был положительный опыт арт-терапии и высоко тревожные дети научились не

бояться испачкать руки, поэтому мы предложили детям разрисовать лицо, чтобы быть похожими на дракончиков. Чтобы снять с детей скованность, мы на собственном примере показали, как наносить на лицо краску. После недолгих колебаний, глядя на более активных детей, Наира Д., Женя Щ., Ульяна Е., Елена В. тоже стали раскрашивать лица, сначала неуверенно, но затем всё больше входя во вкус. После того как дети закончили разрисовывать лица, помыли руки и обсудили получившиеся мордочки друг друга, им была предложена коллективная работа «Дома дракончиков». На листе формата А1 дети рисовали круги, выбирая место для своего домика-норки и раскрашивали их на свой вкус. Чтобы дома отдельных дракончиков стали городом, ребята проводили дорожку между норками, а также украшали место возле своей норки и дорожки. Это упражнение стимулировало ребят на взаимодействие, потому что им необходимо было поделить пространство листа в начале рисования и договориться, где у кого будет располагаться норка, какого она будет размера, а также уточнить количество норок у каждого участника. В процессе рисования дети активно обсуждали жилища своих сверстников, не все дети ограничились рисованием просто кругов. Ульяна Е. нарисовала норки в холмиках и пояснила, что по-другому это просто кружок на ватмане, а не домик. Девочка активно отстаивала свою позицию, несмотря на то, что ещё в начале занятий она ни с кем не спорила и просто предпочитала не взаимодействовать с другими детьми. В конце занятия было организовано упражнение на создание ситуации успеха «Друзья для дракончика». Мы предложили детям сконструировать из геометрических фигур с помощью степлера друзей для дракончиков, придумать им имена и заселить новых друзей в нарисованный город. Большинство ребят сделали сразу по несколько сказочных существ и приступили к обыгрыванию в нарисованном городе. Никто из детей не остался в стороне от игры, дети разбились на группы, каждая играла на своём участке, периодически взаимодействует с другими группами детей. В конце занятия дети умылись, превратившись из дракончиков опять в детей.

На десятом, заключительном занятии «Путешествие в сказку» мы развивали навыки общения со сверстниками, создавали положительный эмоциональный фон. Мы предложили детям отправиться в сказку, в которой они встретятся с проявлениями различных эмоций и помогут сказочным героям разгадать эти эмоции. Прослушав музыкальный отрывок «К Элизе» Л. Бетховена, дети правильно догадались, что нужно искать печального героя и указали на Пьеро. В игре, направленной на выражение актуальных эмоций «Поможем зайчишке выгнать лису» дети по сигналу педагога кричали, топали ногами, переходили на шёпот или молчали. При прослушивании музыкального отрывка из симфонии «Петя и волк» С. Прокофьева, дети правильно угадали эмоцию страха и выбрали Трусичку-Зайчишку. Игра «Принеси звездочку» направлена на снятие эмоционального напряжения. В ходе игры дети получали задания залезть под стол, накрытый тёмной тканью и найти там звёздочку, которую нужно поместить на небосвод. В игровой форме дети преодолевали тревогу перед темным, замкнутым пространством, получали удовлетворение, прикрепляя свою звёздочку среди звёзд остальных детей. Показательно что никто из детей не отказался от участия в игре и не испытывал внешних проявлений тревоги, ожидая своей игровой очереди. Дети подбадривали друг друга и хвалили за найденные звёзды. В ходе прослушивания музыкального отрывка из сюиты «До-минор» Л. Бетховена дети безошибочно определили эмоцию гнева и среди сказочных героев указали на Карабаса-Барабаса. Для игры «Рассмешим Карабаса Барабаса» Данила З. переоделся в костюм Карабаса-Барабаса, а остальные дети строили рожицы и кривлялись, стараясь рассмешить его. Все участники игры чувствовали себя беззаботно и раскованно, видно было, что дети получают от неё удовольствие. Прослушав отрывок из музыкального произведения «Полька» С. Рахманинова, дети правильно назвали эмоцию радости и выразили своё хорошее настроение в танцевально-ритмическом упражнении «Мы помогли друзьям». С целью развития умения в свободном творчестве выражать тревожащие детей эмоции мы предложили детям нарисовать всем

вместе коллаж «Поезд настроений». Для коллажа заранее был заготовлен длинный лист, на котором изображён поезд с пустыми окошками. Для того чтобы в окошках появились лица людей с различным настроением, дети могли воспользоваться заранее вырезанными из журналов лицами, цветной бумагой для аппликации или нарисовать их мелками или карандашами. Наира Д., Ульяна Е., и Елена В. предпочли рисовать мелками, остальные дети выбрали вырезанные лица, которые они вклеили в окошки. Поезд получился очень позитивным, потому что все дети выбрали или нарисовали улыбающиеся, счастливые лица.

2.3 Оценка эффективности коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии

Определить динамику снижения тревожности у детей 6-7 лет позволило повторное проведение диагностического исследования уровня тревожности с использованием методик, описанных ранее во второй главе.

Проведем анализ данных полученных в ходе повторного исследования тревожности детей 6-7 лет после апробирования подобранного нами содержания коррекционной работы педагога-психолога, согласно показателям, которые были выделены на констатирующем этапе исследования.

Количественные результаты диагностического задания 1 представлены в таблице 8 и в приложении Г.

Таблица 8 – Количественные результаты уровней выраженности психоэмоционального напряжения детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	5	35%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	2	10%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был выявлен у 5 детей (20%). Марина О., Галя Н., Илона У., Коля Ш., Арина Л. не теряются в ответственных ситуациях, продолжают выполнять задание при наличии затруднений, проявляют усидчивость и терпение. В течение дня у них обычно ровное настроение, они не подвержены негативным эмоциям, связанным с шумной обстановкой, появлением новых людей, сохраняют при этом хорошую работоспособность, редко капризничают, а в стрессовой ситуации могут легко успокоиться. Дети не испытывают трудностей с переключением с одного вида деятельности на другой.

Средний уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 8 детей (55%). Зоя Л., Вениамин Х., Женя Щ., Ульяна Е., Эльвира Л., Данила З., Игнат О. и Артем Д. теряются в ответственных ситуациях, испытывают тревожность по поводу своей успешности. У детей может внезапно измениться настроение, шумная обстановка вызывает у них потерю сосредоточенности и внимания, работоспособность восстанавливается не сразу. Дети могут проявлять несдержанность, неусидчивость, нетерпеливость, если задание представляется им трудным, не могут быстро переключиться с одного вида деятельности на другой. Новая обстановка и новые люди вызывают у них неуверенность, им требуется время для привыкания.

Высокий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 2 (10%) детей. Наира Д. и Елена В. отказываются от участия в ответственных ситуациях, испытывают по этому поводу сильную тревогу, подвержены частой и беспричинной смене настроения, шумная и напряжённая обстановка негативно влияет на внимание, концентрацию и работоспособность, им трудно выполнять задание даже небольшой сложности, дети теряют терпение, становятся несдержанными плаксивыми, неусидчивыми. Дети с большим трудом переключаются с одного вида

деятельности на другой, подолгу привыкают к новой обстановке и новым людям.

В контрольной группе низкий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б.

Средний уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О. Кати М., Дениса Д.

Высокий уровень выраженности психоэмоционального напряжения был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф. Айдара О. Виталия Е. Марины П. Марии В.

Количественные результаты диагностического задания 2 представлены в таблице 9 и в приложении Г.

Таблица 9 – Количественные результаты уровней переживаний детей 6-7 лет в сферах значимой деятельности (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	5	35%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	2	10%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был выявлен у 5 детей (20%). Пятеро детей – Марина О., Арина Л., Коля Ш., Галя Н.. беспокоятся по поводу оценивания своих работ как со стороны воспитателя и родителей, так и со стороны сверстников, любят, чтобы на них обращали внимание как в образовательной деятельности, так и дома, испытывают дискомфорт при его отсутствии. Илона У. испытывает тревогу, если на неё сердятся значимые взрослые, не любит быть одна дома или в группе детского сада.

Средний уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 8 детей (55%). Женю Щ., Ульяну Е. тревожит учебная сфера, дети считают себя не очень успешными в образовательной деятельности, часто сравнивают себя со сверстниками, боятся критики и негативных оценок со стороны воспитателя и сверстников. Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л., Данила З., Игнат О. наибольшую тревожность проявили в межличностной сфере. Дети очень боятся негативных оценок со стороны родителей и воспитателя, очень переживают, что не сильно популярны в группе сверстников. У Артема Д. наибольшую тревогу вызывает самооценочная сфера. Он боится оставаться один дома, часто плачет, его беспокоит кошмары, тревожит собственное будущее, с тревогой ждет оценки взрослых и сверстников, беспокоится, что у него что-то не получится.

Высокий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 2 (10%) детей. У Наиры Д. максимальный уровень тревоги связан с учебной сферой, она боится неправильно ответить на занятиях, беспокоится, если воспитатель или сверстники не оценили хорошо выполненную работу, боится замечаний воспитателя и насмешек детей в процессе образовательной деятельности. Наибольшую тревогу у Елены В., вызывает самооценочная и межличностная сфера. Она очень переживает, что непопулярна среди сверстников, что другие дети не зовут ее играть, часто с ней спорят, смеются над ней.

В контрольной группе низкий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б. Наибольшую тревогу у детей вызывает оценка продуктов и их деятельности со стороны детей и взрослых.

Средний уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д. У 5 детей повышенный уровень тревожности выявлен межличностной сфере, у 1 ребенка – в учебной сфере.

Высокий уровень переживаний в сферах значимой деятельности был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф., Айдара О., Виталия Е., Марины П., Марии В. Наибольшую тревожность у детей вызывают межличностная сфера и учебная сфера.

Количественные результаты диагностического задания 3 представлены в таблице 10 и в приложении Г.

Таблица 10 – Количественные результаты уровней выраженности страхов детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	6	40%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	1	5%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности страхов был выявлен у 6 детей (40%). У Марины О., Арины Л., Илоны У., Коли Ш., Зои Л., Гали Н., преимущественно социально-опосредованные страхи, они боятся наказания со стороны взрослых, порицания.

Средний уровень выраженности страхов был установлен у 8 детей (50%). Зои Л., Вениамина Х., Эльвиры Л., Артема Д., Жени Щ., Ульяны Е., Елены В., Данилы З., Игната О. кроме страха порицания и наказания со стороны взрослых, присутствуют страхи, связанные с причинением физического ущерба и медицинскими манипуляциями.

Высокий уровень выраженности страхов был установлен у 1 (5%) ребенка. У Наиры Д. выражены не только медицинские страхи, страхи получения физического ущерба, но и боязнь кошмарных снов и темноты, также социально-опосредованные страхи. Вместе с тем, девочка больше не испытывает страхов перед животными и сказочными персонажами.

В контрольной группе низкий уровень выраженности страхов был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б., которые

боятся темноты и замкнутого пространства, громких звуков и кошмарных снов.

Средний уровень выраженности страхов был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д., которые боятся темноты, кошмарных снов, замкнутого пространства. Также в чёрный домик были расселены страх оставаться дома в одиночестве, страх чужих людей, медицинских вмешательств.

Высокий уровень выраженности страхов был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф., Айдара О., Виталия Е., Марины П., Марии В. В красный домик дети поселили страх болезни, высоты и глубины, транспорта, больших улиц и площадей, войны, воды и опоздать в детский сад. Остальные страхи вызывают у детей очень высокий уровень тревожности.

Количественные результаты диагностического задания 4 представлены в таблице 11 и в приложении Г.

Таблица 11 – Количественные результаты уровней выраженности негативного эмоционального состояния ребенка детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	5	35%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	2	10%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был выявлен у 5 детей (35%). У Марины О. и Арины Л., Илоны У., Коли Ш., Гали Н. первое место занимали вагончики синего, зеленого, красного или желтого цвета, на втором месте присутствовал фиолетовый или коричневый вагончик, за ними в разной комбинации следовали синий, зеленый, красный или желтый вагончики, далее оставшиеся цвета. У детей позитивное психическое

состояние, нормальное настроение, они не испытывают тревоги и страха, адаптированы в привычной социальной среде.

Средний уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 8 детей (55%). Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л., Артем Д., Женя Щ., Ульяна Е., Данила З., Игнат О. ставили на первую позицию синий, желтый, красный или зеленый в разных вариантах, однако на вторую и третью позицию помещали фиолетовый, черный, серый или коричневый вагончики, за ними следовали все остальные. У детей присутствует незначительное состояние тревоги, их адаптированность к социальной среде удовлетворительная.

Высокий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 2 (10%) детей. У Наиры Д., Елены В. синий, желтый, красный, зеленый цвета оказались на пятой, шестой, седьмой и восьмой позиции, самыми красивыми дети посчитали черный, фиолетовый, коричневый и серый цвета в различной комбинации. У девочек пониженное настроение, выраженное состояние тревоги, низкая адаптация к привычной социальной среде.

В контрольной группе низкий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б.

Средний уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н. Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д.

Высокий уровень выраженности негативного эмоционального состояния ребенка был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф., Айдара О., Виталия Е., Марины П., Марии В.

Количественные результаты диагностического задания 5 представлены в таблице 12 и в приложении Г.

Таблица 12 – Количественные результаты уровней тревожности детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	5	35%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	2	10%	5	35%

В экспериментальной группе низкий уровень тревожности был выявлен у 5 детей (35%). Печальное лицо Марина О., Арина Л., Илона У., Коля Ш., Галя Н., выбрали в ситуациях, обозначающих отношения со сверстниками, также дети отрицательный эмоциональный выбор отнесли к ситуациям игнорирования и выговора.

Средний уровень тревожности был установлен у 8 детей (55%). Зоя Л., Вениамин Х., Эльвира Л., Артем Д., Жени Щ., Ульяна Е., Данила З., Игнат О. сделали отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях, моделирующих взаимоотношения между сверстниками, а также в ситуациях, моделирующих отношения между ребёнком и родителями.

Высокий уровень тревожности был установлен у 2 (10%) детей. У Наиры Д. и Елены В. отрицательный эмоциональный выбор был сделан в ситуациях, моделирующих взаимоотношения между сверстниками, между ребёнком и родителями, а также в ситуациях, моделирующих повседневные действия. Девочек тревожит укладывание спать и еда в одиночестве, собирание игрушек, которое они воспринимают как наказание, внимание взрослых к другим маленьким детям, игнорирование, порицание со стороны взрослых.

В контрольной группе низкий уровень тревожности был выявлен у 4 детей (25%) – Дианы Ш., Вари А., Максима Р., Лили Б., которые сделали отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, касающихся отношений между детьми, таких как объект агрессии, агрессивное нападение, изоляция, а также ситуациях, моделирующих отношения между родителями и детьми.

Средний уровень тревожности был установлен у 6 детей (40%) – Леры Н., Левы Н., Федора У., Тимура О., Кати М., Дениса Д., отрицательный эмоциональный выбор которых затронул ситуации, касающиеся отношений между детьми, моделирующие повседневные действия (укладывание спать в одиночестве, собирание игрушек), ситуации, моделирующие отношения между родителями и детьми (ребенок и мать с младенцем).

Высокий уровень тревожности был установлен у 5 (35%) детей – Дамира Ф. Айдара О. Виталия Е. Марины П. Марии В. Дети сделали отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях одевания, укладывания спать в одиночестве, еды в одиночестве, умывания, игнорирования.

Общие результаты экспериментальной и контрольной групп представлены в сводной таблице по итогам контрольного эксперимента в приложении Г.

Количественные результаты диагностики тревожности детей 6-7 лет представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Количественные результаты уровней тревожности детей 6-7 лет (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий	5	35%	4	25%
Средний	8	55%	6	40%
Высокий	2	10%	5	35%

Качественный анализ результатов контрольного этапа экспериментального исследования позволяет сделать вывод об уровне тревожности детей 6-7 лет после реализации содержания коррекционной работы педагога-психолога средствами арт-терапии.

Низкий уровень тревожности продемонстрировали 5 детей (35%) экспериментальной группы и 4 детей (25%) контрольной группы. Дети уверены в себе в любых ответственных обстоятельствах, не бросают начатое дело, даже если затрудняются с его выполнением, настроение не сильно

подвержено резким переменам, не теряют внимание в шумной обстановке. У детей хорошая работоспособность, они проявляют усидчивость и терпение при выполнении задания, у них легкая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Дети не испытывают выраженной тревожности ни по поводу обучения в детском саду, ни в процессе общения с воспитателями в ходе образовательной деятельности, у них нет тревожности в представлениях о себе, а также в межличностном общении со сверстниками и значимыми взрослыми. У детей позитивное психическое состояние, нормальное настроение, они адаптированы в привычной социальной среде, имеют низкий индекс тревожности.

Средний уровень тревожности показали 8 детей (55%) экспериментальной группы и 6 детей (40%) контрольной группы. Дети не склонны продолжать начатое дело в случае затруднений, при ответственных обстоятельствах могут потерять уверенность в себе, проявлять тревожность по поводу своей успешности, у них бывают внезапные перемены настроения, шумная обстановка может негативно воздействовать на сохранение внимание детей, они не всегда могут быстро восстановить работоспособность. Дети не всегда отличаются сдержанностью и усидчивостью при выполнении заданий, им требуется время, чтобы успокоиться в случае стресса, они не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, им требуется время для того, чтобы привыкнуть к новой обстановке и новым людям. Дети испытывают тревогу в какой-либо из сфер – учебной, самооценочной, межличностной, могут тревожиться по поводу своей деятельности в образовательном процессе, общения с воспитателями, их может беспокоить самооценочная сфера, собственные страхи, либо имеющиеся трудности в межличностных отношениях со сверстниками или значимыми взрослыми. У них средняя степень негативного психического состояния, пониженное настроение, присутствует незначительное состояние тревоги, их адаптированность к социальной среде удовлетворительная, индекс тревожности средний.

Высокий уровень тревожности выявлен у 2 детей (10%) экспериментальной группы и 5 детей (35%) контрольной группы. Дети сразу бросают начатое дело в случае небольших затруднений, отказываются выступать в ответственных обстоятельствах, подвержены очень частой смене настроений, шумная и напряженная обстановка негативно воздействует на детей, они становятся невнимательными и возбужденными. В ходе выполнения заданий дети отличаются несдержанностью, неусидчивостью, плаксивостью, отсутствием терпения. В стрессовой ситуации дети долго плачут, не могут успокоиться. Дети с большим трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, с трудом привыкают к новой обстановке и новым людям. Дети испытывают тревогу в учебной, самооценочной и межличностной сферах. Дети сильно беспокоятся о собственных неудачах в образовательной деятельности, часто плачут, общение со значимыми взрослыми и сверстниками вызывает у детей тревогу. У детей депрессивное настроение, выраженное состояние тревоги, низкая адаптация к привычной социальной среде, высокий индекс тревожности.

Наглядно рассмотрим результаты уровня тревожности детей 6-7 лет, представленные на рисунке 2.

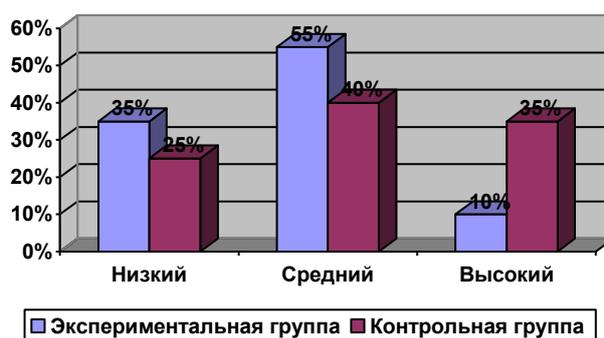


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней тревожности детей 6-7 лет на контрольном этапе

Сравнение количественных результатов уровней тревожности детей 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах, представлено в таблице 14.

Таблица 14 – Сравнение количественных результатов уровней тревожности детей 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Низкий	3 (20%)	5 (35%)	4 (25%)	4 (25%)
Средний	6 (40%)	8 (55%)	6 (40%)	6 (40%)
Высокий	6 (40%)	2 (10%)	5 (35%)	5 (35%)

Проведя анализ полученных результатов контрольного этапа эксперимента, мы пришли к выводу, что в экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось на 30 % по сравнению с констатирующим этапом, количество детей со средним уровнем тревожности возросло на 15%, количество детей с низким уровнем – повысилось на 15 %.

На основании полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что разработанное нами содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии является эффективным. Таким образом, результаты контрольного эксперимента подтверждают эффективность проведенного формирующего эксперимента и правильность выдвинутой гипотезы исследования.

Заключение

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

Тревожность – это состояние дошкольника, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству. Использование арт-терапии как средства коррекции позволяет раскрыть творческий потенциал тревожных дошкольников, имеющих проблемы в развитии эмоциональной сферы, высвободить скрытые энергетические резервы и является оптимальным способом снижения тревожности у дошкольников.

На основе исследований Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Е.Н. Савиной, К. Хорни, Н.П. Шаниной были определены показатели для выявления уровня тревожности детей 6-7 лет. Для изучения выделенных показателей, был осуществлён подбор диагностических заданий и проведён констатирующий этап эксперимента.

На констатирующем этапе был выявлен уровень тревожности у детей 6-7 лет. По результатам диагностики было установлено, что в экспериментальной группе низкий уровень тревожности был выявлен у 3 детей (20%), средний уровень тревожности выявлен у 6 детей (40%), высокий уровень тревожности выявлен у 6 детей (40%). В контрольной группе низкий уровень выявлен у 4 детей (25%), средний уровень – у 6 детей (40%), высокий уровень – у 5 детей (35%).

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости организации коррекционной работы по снижению тревожности детей 6-7 лет средствами арт-терапии.

Реализация разработанного содержания коррекционной работы по снижению тревожности детей 6-7 лет средствами арт-терапии осуществлялась на формирующем этапе эксперимента. Формирующая часть исследования включала несколько этапов.

На первом этапе был осуществлен подбор комплекса арт-терапевтических игровых заданий и упражнений, направленных на снижение показателей тревожности у детей 6-7 лет:

- снижение психоэмоционального напряжения детей, гармонизация осознания ребенком своего Я;
- развитие умения понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества;
- формирование умения осознавать и преодолевать страх;
- обучение способам снятия негативного эмоционального состояния различными выразительными средствами и социально-приемлемыми способами;
- развитие умения в свободном творчестве выражать тревожащие детей эмоции.

На втором этапе формирующего эксперимента были разработаны и реализованы коррекционные занятия, которые проводились с детьми экспериментальной группы три раза в неделю по двадцать пять минут на протяжении четырех недель.

В результате проведения контрольного среза была выявлена следующая динамика уровня:

- количество детей с низким уровнем увеличилось на 15%;
- количество детей со средним уровнем увеличилось на 15%;
- количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось на 30%.

Таким образом, разработанное нами содержание коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии является эффективным, что подтверждает гипотезу. Задачи исследования решены, цель – достигнута.

Список используемой литературы

1. Большой психологический словарь / сост. и общ.ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб. : Прайм-Еврознак, 2013. 672 с.
2. Вологодина Н. Г. Детские страхи днём и ночью. М. : Феникс, 2016.106с.
3. Велиева С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. СПб. : Речь, 2005. 240 с.
4. Глозман Ж. М., Зоткин В. В. Исследование уровня тревожности у больных с афазией // Вестн. Моск. ун-та. Психология. 1983. № 1.С. 55-61.
5. Долгова В. И., Гольева Г. Ю., Крыжановская Н. В. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании: монография. М.: Перо, 2015. 172 с.
6. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 2017. 192 с.
7. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси. 2016. С. 49-57.
8. Использование арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками: Методическое пособие / Сост.: Паршина Т. Б., Корнеева Т. П., Лупанова Е. В. Пенза, 2019. 62 с.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2018. 160 с.
10. Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М. : Наука, 2019. 370 с.
11. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб. : Речь, 2019. 160 с.
12. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-Центр, 2017. 197 с.
13. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : 2014. 380 с.

- 14.Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука и образование. 2018. № 2. С. 39-47.
- 15.Немов Р. С. Психология. М. : Владос, 2016. 461 с.
- 16.Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе // Вопросы психологии личности школьника. М. : Перо, 2019. С. 49-56.
- 17.Основы методики коррекционно-развивающей работы: электронный учебно-методический комплекс для студ. соц.-пед. факультета: сост. Е. П. Шевчук ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина, кафедра специальных педагогических дисциплин. Брест : Изд-во БрГУ, 2019. 368 с.
- 18.Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Воронеж, 2000. 235 с.
- 19.Психология. Словарь / Под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1990. 494 с.
- 20.Рыбакова С. Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. СПб. : Речь, 2017. 144 с.
- 21.Савина Е. Н., Шанина Н. П. Тревожные дети // Дошкольное воспитание. 2016. № 4. С. 11-14.
- 22.Славина Н. А. Изучение детей с аффективными формами поведения // Вопросы психологии. 2015. № 5 С. 14-15.
- 23.Степанов С. С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. М. : МИЛ NB Магистр, 2019. 62 с.
- 24.Спиваковская А.С.Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция). М. : Изд-во МГУ, 2017. 200 с.
- 25.Хабарова Е. Р. Тревожность и ее последствия // Ананьевские чтения. СПб. : 2013. С. 301-302.

Приложение А

Список детей, участвующих в экспериментальной работе

Таблица А.1 – Список детей 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы

экспериментальная группы		контрольная группа	
Имя Ф. ребенка	Дата рождения	Имя Ф. ребенка	Дата рождения
1. Коля Ш.	6 л.6 м.	1. Дамир Ф.	7 л.1м.
2. Марина О.	6 л. 1м.	2. Айдар О.	6 л.10 м.
3. Галя Н.	7 л.1 м.	3. Диана Ш.	6 л.10 м.
4. Арина Л.	6 л.5 м.	4. Лера Н.	6 л.3 м.
5. Зоя Л.	6 л.5 м.	5. Лева Н.	6 л.6 м.
6. Наира Д.	6 л.2 м.	6. Варя А.	6 л.8 м.
7. Женя Щ.	6 л.8 м.	7. Виталий Е.	6 л.2 м
8. Вениамин Х.	6 л.9 м.	8. Марина П.	7 л.
9. Ульяна Е.	6 л.4 м.	9. Максим Р.	6 л.4 м
10. Эльвира Л .	6 л 5 м.	10. Федор У.	6 л.2 м
11. Елена В.	6 л 2 м.	11. Тимур О.	7 л.1 м.
12. Илона У.	6 л 4 м.	12. Мария В.	6 л.3 м.
13. Артем Д.	6 л 10 м.	13. Катя М.	6 л.6 м.
14. Данила З.	6 л 7м.	14. Лиля Б.	6 л.11 м.
15. Игнат О.	6 л 11 м.	15. Денис Д.	6 л.5 м.

Приложение Б

Сводные таблицы результатов исследования на констатирующем этапе

Таблица Б.1 – Результаты исследования уровня тревожности 6-7 лет (экспериментальная группа)

Имя, Ф. ребёнка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Экспериментальная группа							
Коля Ш.	2	2	14	4	2	24	С
Марина О.	1	1	10	1	1	14	Н
Галя Н.	2	2	15	4	2	25	С
Арина Л.	1	1	9	1	1	13	Н
Зоя Л.	2	2	13	5	2	24	С
Наира Д.	3	3	21	10	3	40	В
Женя Щ.	3	3	23	11	3	43	В
Вениамин Х.	2	2	15	6	2	27	С
Ульяна Е.	3	3	24	11	3	44	В
Эльвира Л.	2	2	15	7	2	28	С
Елена В.	3	3	25	10	3	44	В
Илона У.	1	1	10	4	1	17	Н
Артем Д.	2	2	16	6	2	28	С
Данила З.	3	3	27	10	3	46	В
Игнат О.	3	3	28	11	3	49	В

Таблица Б.2 – Результаты исследования уровня тревожности 6-7 лет (контрольная группа)

Имя, Ф. ребёнка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Контрольная группа							
Дамир Ф.	3	3	23	10	3	42	В
Айдар О.	3	3	25	11	3	45	В
Диана Ш.	1	1	9	2	1	14	Н
Лера Н.	2	2	13	4	2	23	С
Лева Н.	2	2	26	5	2	37	С
Варя А.	1	1	11	1	1	15	Н
Виталий Е.	3	3	24	10	3	43	В
Марина П.	3	3	26	11	3	46	В
Максим Р.	1	1	11	2	1	15	Н
Федор У.	2	2	15	5	2	26	С
Тимур О.	2	2	14	6	2	26	С
Мария В.	3	3	22	10	3	40	В
Катя М.	2	2	16	7	2	29	С

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Имя, Ф. ребенка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Лиля Б.	2	2	9	1	1	15	Н
Денис Д.	2	2	14	4	2	24	С

Приложение В

Тематический план

Таблица В.1 – Тематический план коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей 6-7 лет средствами арт-терапии

Тема занятия	Задачи	Содержание
1.«Рисуем настроение»»	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать снижению тревожности, гармонизации осознания ребенком своего Я; – развивать умение понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества; – способствовать самовыражению ребёнка через знакомство со средствами жестикуляции и мимики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Эхо». 2. Игра «Кто это?». 3. Игра «Мой зверь». 4.Графическое задание «Лучи солнца» 5.Упражнение в парах «Портрет на полу» 6.Графическое задание «Цвета настроений»
2.« Грусть»	<ul style="list-style-type: none"> – познакомить с эмоцией горя, грусти; – формировать умение передавать грусть, используя различные выразительные средства – развивать умение воспринимать грустное настроение людей; – познакомить со способами снятия негативных настроений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Что такое грусть». 2. Графическое упражнение «Нарисуй грустный предмет». 3.Игра «Найди грустный предмет» 4. Графическое упражнение «Рисунок в круге». 5. Игры на создание ситуации успеха «Игры с сухими листьями»
3.«Когда мы грустим»	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать формировать умение передавать грусть, используя различные выразительные средства; – продолжать развивать умение воспринимать грустное настроение людей; – обучать способам снятия негативных настроений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...». 2. Прослушивание песни В.Шаинского «Пропала собака». 3. Беседа по сказкам «Как герои справились с горем?». («Теремок», «Заюшкина избушка», «Волк и семеро козлят» и др.) 4. Игра «Азбука настроений» 5. Упражнение «Сквозь слёзы солнышка не видно». 6. Рисование песком «Превращаем грусть в радость».

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Тема занятия	Задачи	Содержание
4.«Страх»	<ul style="list-style-type: none"> – познакомить с эмоцией страха; – формировать умение передавать страх, используя различные выразительные средства; – развивать умение воспринимать испуганное настроение людей; – помогать детям осознавать и преодолевать страх. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о страхе 2. Графическое упражнение «Рисуем страшную маску» 3. Упражнение на отреагирование эмоций «Рисуем страхи» 4. Упражнение на снятие напряжения «Ритуал уничтожения страхов»
5.«Откуда приходит страх»	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать формировать умение передавать страх, используя различные выразительные средства; – продолжать развивать умение воспринимать испуганное настроение людей; – продолжать помогать детям осознавать и преодолевать страх. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...». 2. Этюд «Лисенок боится». 3. Упражнение «Кто кого боится». 4. Упражнение «Давай вместе бояться». 5. Рисование иллюстраций к «Книге страхов». 6. Упражнение «У страха глаза велики».
6.« Злость и гнев»	<ul style="list-style-type: none"> – познакомить с эмоциями злости и гнева; – формировать умение передавать злость и гнев, используя различные выразительные средства, социально-приемлемыми способами; – знакомить со способами снятия негативных настроений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми «Что такое злость» 2. Графическое упражнение «Злые линии» 3. Упражнение «Выбери злых и добрых» 4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Рисуем злость»
7.«Когда мы сердимся»	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать формировать умение передавать злость и гнев, используя различные выразительные средства, социально-приемлемыми способами; – продолжать знакомить со способами снятия негативных настроений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...». 2. Этюд «Король Боровик». 3. Игра «Почему ты злишься». 4. Игра «Выбиваем пыль». 5. Пальчиковая гимнастика «Замок». 6. Рисование цветными пятнами.

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Тема занятия	Задачи	Содержание
8.«Радость»	<ul style="list-style-type: none"> – познакомить с эмоцией радости; – формировать умение передавать радость, используя различные выразительные средства; – развивать умение эмоционально воспринимать веселое настроение людей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа с детьми «Что такое радость». 2. Прослушивание пьесы П.И. Чайковского «Новая кукла». 3. Танцевально-ритмическое упражнение «Новая кукла». 4. Коллективное графическое упражнение «Продолжи рисунок» 5. Упражнение на создание ситуации успеха «Колпачок клоуна» 6. Упражнение на выражение эмоций и снятие напряжения «Красивый рисунок».
9.«Дракончики»	<ul style="list-style-type: none"> – формировать умение перевоплощаться в персонажа, самовыражения; – создавать условия для свободного творчества с целью снятия тревожащих детей базовых запретов; – развивать умение взаимодействовать со сверстниками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнение на перевоплощение, самовыражение «Стань дракончиком». 2. Коллективная работа «Дома дракончиков» 3. Упражнение на создание ситуации успеха «Друзья для дракончика»
10.«Путешествие в сказку»	<ul style="list-style-type: none"> – снизить тревожность, создавать положительный эмоциональный фон. – развивать навыки общения со сверстниками, используя полученные знания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Клубочек». 2. Упражнение «По дороге в сказку». 3. Музыкальный отрывок «К Элизе» Л Бетховена (печаль), 4. Игра «Поможем зайчишке выгнать лису». 5. Музыкальный отрывок из симфонии «Петя и волк» С. Прокофьева 6. Игра «Принеси звёздочку» 7. Музыкальный отрывок из сюиты «До-минор» Л. Бетховена 8. Игра «Рассмешим Карабаса Барабаса». 9. Музыкальный отрывок из произведения «Полька» С. Рахманинова танцевально-ритмическое упражнение «Мы помогли друзьям». 10. Коллаж «Поезд настроений».

Приложение Г

Сводные таблицы результатов исследования на контрольном этапе

Таблица Г.1 – Результаты исследования уровня тревожности 6-7 лет (экспериментальная группа)

Имя, Ф. ребёнка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Экспериментальная группа							
Коля Ш.	1	1	10	1	1	14	Н
Марина О.	1	1	10	1	1	14	Н
Галя Н.	1	1	11	1	1	15	Н
Арина Л.	1	1	9	1	1	13	Н
Зоя Л.	2	2	13	5	2	24	С
Наира Д.	3	3	21	10	3	40	В
Женя Щ.	2	2	14	4	2	26	С
Вениамин Х.	2	2	12	6	2	24	С
Ульяна Е.	2	2	15	5	2	26	С
Эльвира Л.	2	2	15	4	2	25	С
Елена В.	3	3	25	10	3	44	В
Илона У.	1	1	10	1	1	14	Н
Артем Д.	2	2	13	6	2	25	С
Данила З.	2	2	14	4	2	24	С
Игнат О.	2	2	15	5	2	26	С

Таблица Г.2 – Результаты исследования уровня тревожности 6-7 лет (контрольная группа)

Имя, Ф. ребёнка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Контрольная группа							
Дамир Ф.	3	3	23	10	3	42	В
Айдар О.	3	3	25	11	3	45	В
Диана Ш.	1	1	9	2	1	14	Н
Лера Н.	2	2	13	4	2	23	С
Лева Н.	2	2	26	5	2	37	С
Варя А.	1	1	11	1	1	15	Н
Виталий Е.	3	3	24	10	3	43	В
Марина П.	3	3	26	11	3	46	В
Максим Р.	1	1	11	2	1	15	Н
Федор У.	2	2	15	5	2	26	С
Тимур О.	2	2	14	6	2	26	С
Мария В.	3	3	22	10	3	40	В
Катя М.	2	2	16	7	2	29	С

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.2

Имя, Ф. ребёнка	Диагностическая методика					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Лиля Б.	2	2	9	1	1	15	Н
Денис Д.	2	2	14	4	2	24	С