

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)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Арт-терапия как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного
возраста

Обучающийся

А.В. Тулаева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н. Л.Ф. Чекина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы эффективности арт-терапии как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности арт-терапии, как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить особенности тревожности у старших дошкольников; описать возможности арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников; выявить уровень тревожности у старших дошкольников; разработать и апробировать содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии; определить эффективность работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 5 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 47 страницах. Общий объем работы с приложениями – 59 страниц. Текст работы иллюстрируют 10 рисунков и 3 таблицы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое изучение арт-терапии как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста	8
1.1 Изучение особенностей тревожности у старших дошкольников.....	8
1.2 Возможности арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников	13
Глава 2 Экспериментальное изучение арт-терапии как средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	17
2.1 Выявление уровня тревожности у старших дошкольников	17
2.2 Содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии	28
2.3 Определение эффективности работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии...	34
Заключение.....	42
Список используемой литературы.....	44
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	47
Приложение Б Сводные таблицы результатов исследования на этапе констатации.....	48
Приложение В Сводные таблицы результатов исследования на этапе контроля.....	49
Приложение Г Тематическое планирование	50
Приложение Д Конспекты занятий	52

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что проблема дошкольного детства и его значимость в развитии человека обусловлена тем, что это важный период, когда закладываются основы социальных связей, отношений с обществом и происходит социальное становление. За последние 10 лет написано очень много научных работ, которые касаются данной проблемы. Именно это и указывает на актуальность данной темы и значимость научно-практического исследования. Проявление тревожности у детей дошкольного возраста является результатом взаимного влияния на формирующуюся личность таких факторов, как неправильное развития личности, нестабильность эмоционально-волевой сферы, неблагоприятное влияние окружающей среды, неправильное дошкольное и семейное воспитание.

Психолого–педагогическая коррекция – это исправление определенных свойств личности ребенка, который склонен к тревожности, работа с конкретными отклонениями в поведении. Одним из средств психолого–педагогической коррекции является арт-терапия, имеются сведения о ее эффективности в коррекции тревожности у детей дошкольного возраста. Арт-терапия – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. С целью профилактики тревожности у детей дошкольного возраста используют следующие арт-терапевтические технологии: игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия.

Проблема психологической коррекции тревожности у детей дошкольного возраста отражена в работах В.А. Бондаренко (формы оказания помощи при социально-проблемном поведении), И.Ю. Ильиной (эффективные пути коррекции поведения дошкольников), О.А Старцевой (особенности коррекции тревожности у детей дошкольного возраста), Ю.Ю. Черво (социально-педагогические условия в коррекции тревожности в

творческих формах работы у детей дошкольного возраста) и других. Исследования о арт-терапии как эффективном средстве психолого-педагогической коррекции, по снижению тревожности у старших дошкольников отражены в работах А.А. Калининой, Л.Д. Лебедевой, В.О. Штумф и других.

Вместе с тем, анализ литературных источников показал недостаточное использование арт-терапии как психологического средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом анализ психолого-педагогической литературы, научных публикаций, диссертационных работ по данной проблеме позволил выделить **противоречие** между необходимостью снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста и недостаточным использованием арт-терапии в данном процессе.

В связи с выявленным противоречием возникает актуальная **проблема исследования**: каковы возможности арт-терапии как психологического средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована **тема исследования**: «Арт-терапия как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность арт-терапии как психологического средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс снижения тревожности у старших дошкольников.

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

Гипотеза исследования: мы предполагаем, снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста будет эффективной если:

- подобрана арт-терапия с целью снижения тревожности у старших дошкольников;
- обеспечена поэтапная организация работы.

Задачи исследования:

- изучить особенности тревожности у старших дошкольников;
- описать возможности арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников;
- выявить уровень тревожности у старших дошкольников;
- разработать и апробировать содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии;
- определить эффективность работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Теоретической основой исследования выступают:

- положение о взаимосвязи развития в онтогенезе эмоциональной и познавательной сферы (Л.С. Выготский);
- работы об особенностях тревожности у старших дошкольников: В.К. Воробьева, Н.И. Жинкин, А.А. Леонтьев, Т.Е. Филичева, Г.В. Чиркина, С.Н. Шаховская и другие;
- исследования о арт-терапии как эффективном средстве психолого-педагогической коррекции, позволяющей решать проблемы развития в комплексе (А.А. Калинина, Л.Д. Лебедева, В.О. Штумф и другие).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Методики исследования: тест «Кактус» М.А. Панфиловой; анкетирование родителей по тесту на оценку уровня тревожности ребенка

А.И. Захарова; методика «Незаконченные предложения» (авторская); тест «Сказка» (Л. Дюсс).

Новизна исследования заключается в том, что выявлена возможность арт-терапии как психологического средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста; определены показатели и уровни тревожности у старших дошкольников.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что обоснована эффективность арт-терапии как психологического средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанное содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии может быть использовано в образовательном процессе других дошкольных образовательных организаций.

Экспериментальная база исследования: МКОУ «Суджанская средняя общеобразовательная школа №2», группа кратковременного пребывания (дошкольники).

В данном исследовании – 40 испытуемых детей в возрасте 6-7 лет.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 5 приложений. Текст работы иллюстрирован 3 таблицами, 10 рисунками.

Глава 1 Теоретическое изучение арт-терапии как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Изучение особенностей тревожности у старших дошкольников

Как определяет В.М. Астапов, «тревожность – личностное свойство, которое проявляется в постоянном ощущении неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами, в преувеличении их могущества и угрожающего характера. Личностная тревожность представляет собой устойчивое образование, проявляющееся в разлитом, хроническом переживании соматического и психического напряжения, к склонности к раздражительности и беспокойству даже по незначительным поводам, в чувстве внутренней скованности и нетерпеливости» [4, с.64].

По определению Е.В. Змановской, «тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием опасности Тревога рассматривается в психологии как неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий» [11, с.53].

А.С. Авердисова считает, что «каждый человек обладает определенным уровнем тревожности. По выраженности тревожность бывает: пониженная тревожность, оптимальная тревожность, повышенная тревожность. Проблемы начинаются тогда, когда уровень тревожности становится либо больше, либо меньше некоего «оптимального». Человек с пониженным уровнем тревожности становится безответственным, безынициативным. Такой человек просто плывет по течению жизни, становится легко внушаемым, легко управляемым. Такого человека часто посещают состояния апатии, уныния и депрессии. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать мир как заключающий в себе опасность и угрозу в

значительной большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности» [3, с.17].

А.М. Прихожан указывает на то, что «тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники). Под влиянием этих факторов тревожные черты личности становятся заметны уже в детстве или проявляются в зрелом возрасте» [22, с.71].

При этом, как пишет J. Dollard, «психологическая теория возникновения тревожности предполагает, что люди предрасположены к тревожному поведению, когда они заиклены на любой стадии развития. Психологическое объяснение тревожного поведения разработал З. Фрейд. Теория объясняет, что первые пять лет жизни человека очень важны; они определяют поведение взрослых» [27, с.21]. По мнению М. Scheungrab, «З. Фрейд объяснил, что сексуальные импульсы (либидо), которые можно назвать инстинктивными побуждениями, являются мощными детерминантами поведения. Это в значительной степени контролируется бессознательным. Согласно З. Фрейду, все люди имеют естественные побуждения и побуждения, которые подавляются в бессознательном. Он также полагал, что у всех людей есть преступные тенденции, и их поведение ограничено процессом социализации. Ребенок, который недостаточно хорошо социализирован, может развить антисоциальные поведенческие импульсы, и когда такой ребенок заикливается на любом из психосоциальных этапов, такой человек может участвовать в антисоциальном поведении. Однако данное поведение строго порицается обществом, и данный внутриличностный конфликт и порождает тревожность» [28, с.12].

В психологии есть несколько видов тревожности, но наиболее распространенные следующие:

- социальная тревожность – человек, испытывающий дискомфорт среди толпы;
- публичная тревожность – проявляется во время массовых событий;
- посттравматическая тревожность – состояние постоянной и видимой психологической травмы;
- экзистенциальная тревожность – у человека на самом деле есть осознание того, как они могут умереть, что и вызывает тревожность.

Итак, проведя исследование многих психолого-педагогических работ, было выявлено общее представление о тревожности, как о состоянии сильного беспокойства, напряжения и страха, проявляющееся в различных социальных ситуациях и преследующая человека в разных видах его деятельности. При этом, как указывает Л.Г. Гребенщикова, тревожность и страх – это абсолютно разные понятия, хоть тревожность и может сопровождаться страхом, но все же два этих явления следует разграничивать в определении [7].

А.И. Захаров пишет, что классификация тревожности производится по разным критериям. Но в основном, многие исследователи делят ее на открытую и скрытую формы. Данные формы сильно различаются, а значит, к ним нужен разный подход для профилактики и коррекции [9].

Э.Г. Абакарова указывает, что причины возникновения тревожности у детей остаются малоизученным вопросом, в связи со сложностью изучения. Они зависят от свойств темперамента, личностных и социальных факторов [1, 21].

Как пишет Г.С. Абрамова, «старший дошкольный возраст в рамках современной периодизации психического развития включает промежуток от 5 до 7 лет. Изменение в психике старшего дошкольника по сравнению с детьми младшего возраста показывает, что все психические процессы начинают подчиняться произвольному поведению, то есть ребенок «учится» их контролировать и преодолевать. Таким образом, ребенок в этом возрасте

уже может контролировать свои собственные мышление, память, восприятие, эмоции и воображение. Это делает его более спокойным и сбалансированным по сравнению с младшим дошкольниками» [2, с.65].

Л.А. Венгер считает, что «старший дошкольный возраст характерен тем, что ребята, взаимодействуя друг с другом во время игр и общения со старшими, особенно активно познают моральные принципы, нормы поведения. Апогея в этом возрасте достигает эмоциональное восприятие мира. Благодаря богатому воображению, ребята в процессе игры моделируют многие ситуации из жизни взрослых и очень естественно переживают эмоции, связанные с ними. Личностное развитие старших дошкольников характеризуется тем, что данный возраст признается сенситивным для процесса усвоения моральных и нравственных норм. На данном этапе развития дети психологически готовы понимать нравственные нормы и правила, готовы соответствовать им и соблюдать их» [6, с.21].

Л.И. Божович считает, «у старших дошкольников под влиянием коллектива группы начинает формироваться особый тип социальной направленности личности, характерных для любого индивида, живущего осознанными интересами коллектива. Опытный педагог всегда уделяет внимание формированию общественного мнения коллектива, и постепенно дети начинают воздействовать на окружающих не индивидуальными жалобами, а средствами обсуждения поступков других детей, с опорой на мнение коллектива» [5, с.54].

В старшем дошкольном возрасте, как уже отмечалось выше, игра является ведущим видом деятельности. П.С. Гуревич пишет, что «в детском обществе у детей в процессе игры создаются навыки действовать коллективно и совместно. Они учатся, наметив общие цели, проявлять взаимный контроль при выполнении принятых на себя по роли и замыслу обязанности, соблюдать правила и последовательность игрового действия. Таким образом, игровая деятельность, как собственная деятельность ребенка

старшего дошкольного возраста, делает возможным не только развитие других видов деятельности, но является первой формой, для развития самостоятельности, хотя и со своими собственными особенностями» [8, с.22].

Н.Е. Ревская, занимаясь проблемой общения, поясняет, что «для детей старшего дошкольного возраста характерно кооперативно-соревновательное общение. Они следуют общей цели, друг в друге видят соперников. Сотрудничество сверстников встречается редко, когда дети могут принять общую для них задачу и проявить сопереживание. Умеющие сотрудничать друг с другом дети пытаются найти общий способ решения задач, составить план действий» [24, с.17].

Одной из основных причин появления тревожности является взаимоотношения с родителями, считает Л.Б. Шнейдер. Тревожность может проявляться и на психологическом, и на физическом уровнях, и важно внимательно смотреть за ребенком, чтобы заметить данные проявления [26].

По мнению Л.Ю. Трифионовой, «проявление тревожности в старшем дошкольном возрасте имеет свою специфику, что отличает ее от проявления тревожности в другие возрастные периоды:

- способность понимать и выражать свои чувства, информировать окружающих о своих переживаниях в сравнении с младшими детьми;
- более конкретная и реалистичная выраженность тревожности в сравнении с младшими детьми;
- большая степень выраженности как психоэмоциональных, так и соматических проявлений тревожности в сравнении со взрослыми, что обусловлено физической и психической незрелостью детей, повышенной сенситивностью к внешним воздействиям» [25, с.32].

Н.И. Непомнящая, работая над проблемой, подчеркивает, что «тревожность у детей дошкольного возраста не является отдельным изолированным нарушением, а является составляющей общего симптомокомплекса, в который, помимо тревоги входят: ненормативные для

возраста страхи, агрессия, межличностный и самооценочный конфликты. Высокая тревожность в дошкольном возрасте – это фактор формирования отклоняющегося, в частности, – аддиктивного поведения, нарушения социально–коммуникативного развития, социально–психологической дезадаптации личности» [18, с.59].

Отметим, что в данном возрастном периоде тревожность еще не является устойчивой чертой личности, что облегчает ее коррекцию.

Таким образом, под тревожностью понимают такое качество личности, которое характеризуется устойчивой неуверенностью в собственных силах, сопровождаемой чувством бессилия перед факторами жизни. Одной из основных причин появления тревожности является взаимоотношения с родителями. Тревожность дошкольников может проявляться и на психологическом, и на физическом уровнях, и важно внимательно смотреть за ребенком, чтобы заметить данные проявления. В данном возрастном периоде тревожность еще не является устойчивой чертой личности, что облегчает ее коррекцию.

1.2 Возможности арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников

Тревожное поведение дошкольников определяется обусловленностью разнообразными факторами и средой проживания. Учитывая особенности тревожного поведения дошкольников, подбираются основные формы и методы психологической коррекции тревожности.

Как считает Н.В. Захарова, психологическая коррекция – это исправление определенных свойств личности ребенка, который склонен к тревожности, работа с конкретными отклонениями в поведении [10].

М.А. Раттер пишет, что «психологическая коррекция направлена на разрушение определенных взглядов, мотивов и ценностей, моделей

поведения и формирования новых, которые помогают людям достичь реализация» [23, с.54].

В первую очередь, считает Р.А. Петренко, «необходимо учитывать конкретные потребности личности с точки зрения социально-педагогической помощи. В дальнейшем, важно определить личностные характеристики испытуемых с использованием соответствующих методов» [19, с.95].

М.В. Киселева пишет, что «эффективность социально-педагогического воздействия при тревожном поведении зависит от эффективности комплекса организационных, педагогических, медицинских, социально-экономических мер воздействия на личность дошкольника» [14].

Т.Б. Паршина считает, что арт-терапия – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества [13].

И.В. Илларионова подчеркивает, что «в аспекте практического внедрения арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников опираются на два ведущих механизма воздействия:

- творчество дает возможность ребенку в символической форме выразить травмирующую ситуацию, а потом разрешить ее с помощью механизма переконструирования;
- арт-терапевтический формат работы связан с эстетической реакцией, которая позволяет ребенку изменить действие от негативных эмоций к позитивным» [12, с.64].

А.И. Копытин отмечает, что «внедрение арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников имеет следующие цели:

- дать возможность выхода негативных эмоций у детей с помощью технологии отреагирования;
- определить подавленные эмоциональные реакции у детей и дать им выход на невербальном уровне;

- гармонизировать отношения в семье и со сверстниками у детей, т.к. благодаря совместному участию в изобразительной деятельности у детей формируется и развивается эмпатия;
- совершенствовать саморегуляцию (к примеру, деятельность с рисунками или лепка, которая предусматривает упорядочивание цвета и форм);
- сделать возможным концентрацию внимания на собственных ощущениях и чувствах» [15, с.22].

В.Г. Петровская пишет, что «занятия арт-терапией дают существенные возможности для экспериментирования с зрительными, слуховыми, тактильными и двигательными ощущениями, а также для развития способности к их восприятию; развить у детей художественные навыки и способствовать росту самооценки, так как в арт-терапии у детей формируется чувство удовлетворения» [20, с.65].

Л.М. Костина считает, что «при внедрении арт-терапии в снижении тревожности у старших дошкольников предполагается использовать следующие две формы: пассивная, при которой дошкольник созерцает и взаимодействует с произведениями, созданными другими детьми; активная, при которой ребенок самостоятельно создает продукты творчества» [16, с.76].

С целью профилактики тревожности у детей дошкольного возраста Л.Д. Лебедева предлагает использовать следующие арт-терапевтические технологии:

- «музыкотерапия – метод, в котором корректируется эмоциональное состояние с помощью музыки, сопровождающееся заданием. Основана на процессе прослушивания детьми музыки и музицирования» [17, с.65];
- «имаготерапия – метод терапии образами через игру, в которой дошкольник создает динамичный образ самого себя;

- психогимнастика – метод, позволяющий уменьшить эмоциональное напряжение и выработать социальные коммуникативные умения через соединение мимики, жестов, и движения;
- моритатерапия – метод, коррекции умений высказываться, давать оценку, соответственно вести себя в обществе» [17, с.65];
- изотерапия – метод, который помогает снимать отрицательные эмоции с помощью изобразительного искусства. Л.Д. Лебедева пишет, что «это воздействие, основанное на сопровождении с помощью изобразительной деятельности. Характерной особенностью изотерапии в работе с детьми является то, что она применяется для формирования позитивной мотивации у детей, помогает преодолевать различные страхи детей перед трудностями, помогает развить фантазию, применяя различные цветовые гаммы и материалы в работе» [17, с.65].

С целью предупреждения тревожности также следует поддерживать в семье теплую атмосферу, полную заботы и поддержки. Благодаря чувству защищенности и уверенности в родительской любви, дети более успешно развиваются.

Таким образом, психологическая коррекция – это исправление определенных свойств личности ребенка, который склонен к тревожности, работа с конкретными отклонениями в поведении. С целью профилактики тревожности у детей дошкольного возраста используют следующие арт-терапевтические технологии: игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия.

Глава 2 Экспериментальное изучение арт-терапии как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Выявление уровня тревожности у старших дошкольников

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было выявление уровня тревожности у старших дошкольников. Показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования А.А. Калининой, Л.Д. Лебедевой) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатели	Диагностическое задание
Уровень объективной тревожности	Диагностическое задание 1. Тест «Кактус» М.А. Панфиловой.
Уровень субъективной тревожности	Диагностическое задание 2. Анкетирование родителей по тесту на оценку уровня тревожности ребенка А.И. Захарова.
Наличие страхов и беспокойств	Диагностическое задание 3. Методика «Незаконченные предложения» (авторская)
Эмоциональные проявления тревожности	Диагностическое задание 4. Тест «Сказка» (Л. Дюсс).

Опишем подробнее диагностические задания и приведем результаты констатирующего исследования.

Диагностическое задание 1. Тест «Кактус» М.А. Панфиловой.

Цель: «выявление уровня объективной тревожности.

Методика проводится с детьми в маленьких группах по 3–4 человека. Для проведения методики ребенку выдается бумага (формат А4) и карандаш, предлагается нарисовать кактус таким, каким ребенок себе его представляет. На выполнение задания дается столько времени, сколько нужно ребенку.

В соответствии с целью и задачами исследования в рисунке оценивалось только наличие страхов и тревоги по следующим показателям:

использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии, наличие иголок.

Критерии оценки: в ходе проведения методики каждый ребенок может заработать от 2 до 7 баллов» [5, с.65].

Результаты оценивались по следующей шкале:

– от 2 до 3 баллов – низкий уровень тревожности. Дети используют светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки отсутствуют.

– от 4 до 5 баллов – средний уровень тревожности. Дети используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах.

– от 6 до 7 баллов – высокий уровень тревожности. Дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 40% детей (8 человек) наблюдается высокий уровень тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах.

60% детей (12 человек) присвоен средний уровень тревожности. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах.

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

45% детей (9 человека) наблюдается высокий уровень тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах.

55% детей (11 человек) присвоен средний уровень тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие используют темные и светлые тона в

процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах.

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 1.

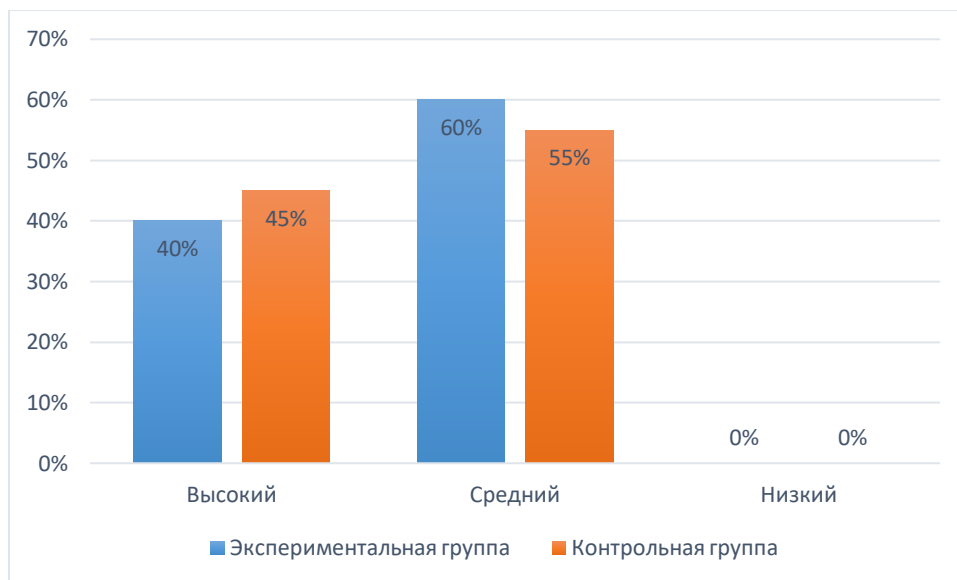


Рисунок 1 – Уровень уровня объективной тревожности в экспериментальной и контрольной группах (%)

Диагностическое задание 2. Анкетирование родителей по тесту на оценку уровня тревожности ребенка А.И Захарова [11].

Цель: выявить уровень субъективной тревожности.

«Методика представляет собой стандартизированную анкету, включающую 15 утверждений. Родителям предлагается оценить, насколько описанные в утверждениях проявления характерны для ребенка и отметить их частое проявление знаком 2 баллами, периодическое проявление 1 баллом, отсутствие 0 баллов.

После заполнения анкеты родителями подсчитывается сумма баллов у каждого ребенка и по ней делаются соответствующие выводы:

- от 20 до 30 баллов – невроз;
- 15 – 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время;

- 10 – 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;
- 5 – 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку;
- менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка» [11, с. 43].

Результаты оценивались по следующей шкале:

- от 0 до 5 баллов – низкий уровень тревожности. Детям не свойственны проявления тревожности, они спокойны и доброжелательны.
- от 6 до 15 баллов – средний уровень тревожности. Детям периодически свойственны проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны.
- от 16 до 30 баллов – высокий уровень тревожности. Детям свойственны частые проявления тревожности.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 35% детей (7 человек) наблюдается высокий уровень субъективной тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие демонстрируют, по мнению родителей, частые проявления тревожности.

65% детей (13 человек) демонстрировали средний уровень субъективной тревожности. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие периодически демонстрируют, по мнению родителей, проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны.

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 35% детей (7 человек) наблюдается высокий уровень субъективной тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие демонстрируют, по мнению родителей, частые проявления тревожности.

65% детей (13 человек) демонстрировали средний уровень субъективной тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие

периодически демонстрируют, по мнению родителей, проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны.

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 2.

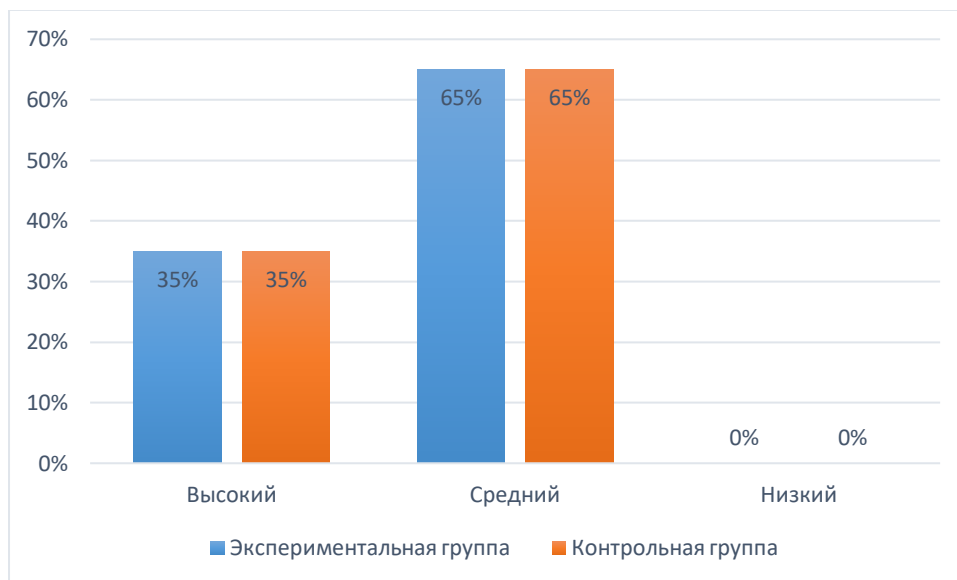


Рисунок 2 – Уровень субъективной тревожности в экспериментальной и контрольной группах (%)

Диагностическое задание 3. Методика «Незаконченные предложения» (авторская)

Цель: «получение дополнительных сведений о наличии, причинах страхов, беспокойства ребенка.

Процедура проведения: ребенку предлагается послушать предложения и сразу, не задумываясь продолжить его первой, пришедшей в голову мыслью. Делать это надо быстро.

Инструкция для ребенка: «Мы сейчас с тобой поиграем. Я тебе буду говорить предложения, а ты как можно быстрее закончи их. Говори первое, что придет в голову».

- Мои сны...
- Боюсь...
- Сделал бы все, чтобы забыть...

- Не люблю, когда меня...
- Плачу, когда...
- Когда смотрю «ужасы» в кино...
- Когда я один дома...
- Когда бывает темно...
- Когда все ругаются...
- Когда я выхожу во двор...
- Я всегда хотел...
- Меня беспокоит...
- Скрываю...» [7, с.65]

Результаты работы оценивались по следующей шкале:

- 1-2 балла – низкий уровень страхов и беспокойств. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них небольшое – 1 или 2;
- 3-4 балла – средний уровень страхов и беспокойств. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3;
- 5 баллов – высокий уровень страхов и беспокойств. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 45% детей (9 человек) демонстрируют высокий уровень страхов и беспокойств. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые. Так, Маша А. сказала: «Когда я одна дома, мне страшно». Виктор О. сказал: «Боюсь собак».

55% детей (11 человек) демонстрировали средний уровень страхов и беспокойств. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие дети спокойно

рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. Оксана А. сказала: «Когда я одна дома, мне одиноко, но я играю в игрушки. Я боюсь темноты, но мама всегда включает ночник. Не люблю, когда меня наказывают».

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 50% детей (10 человек) установлен высокий уровень страхов и беспокойств. Так, Аня Е., Лиза А. и другие неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые.

50% детей (10 человек) демонстрировали средний уровень страхов и беспокойств. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. Саша М. сказал: «Когда я один дома, мне страшно, но я включаю мультики и мне весело. Я боюсь темноты, поэтому у нас горит свет. Не люблю, когда меня заставляют, есть кашу, поэтому ем ее побыстрее».

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 3.

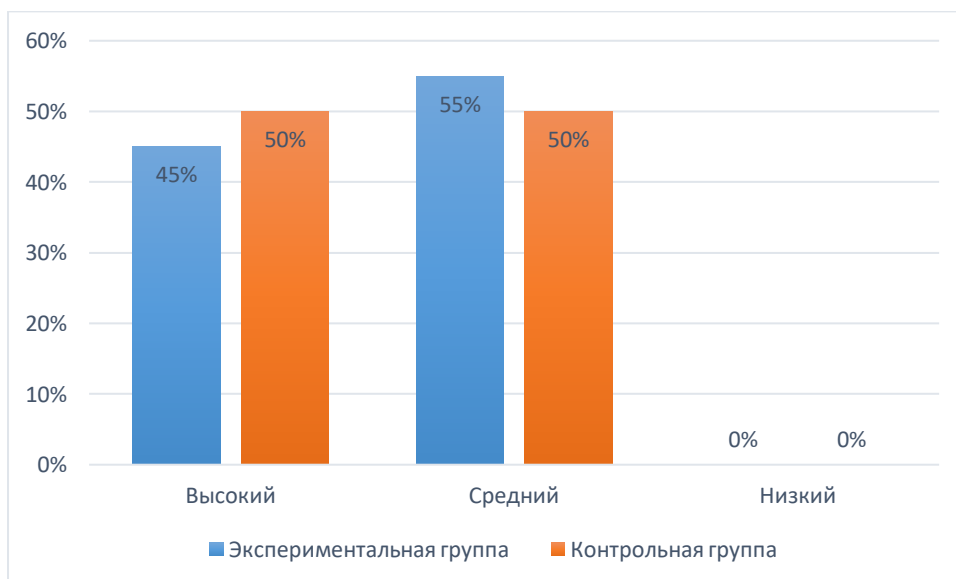


Рисунок 3 – Уровень страхов и беспокойств в экспериментальной и контрольной группах (%)

Диагностическое задание 4. Тест «Сказка» (Л. Дюсс).

Цель: «определить уровень эмоциональных проявлений тревожности.

Сказка «Птенец».

В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама – на другую. Что делать птенцу?» [6, с.77]

Результаты работы оценивались по следующей шкале:

- 1-2 балла – низкий уровень эмоциональных проявлений тревожности.
- 3-4 балла – средний уровень эмоциональных проявлений тревожности.
- 5 баллов – высокий уровень эмоциональных проявлений тревожности.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 45% детей (9 человек) наблюдается высокий уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие дают ответы, в которых птенец умирает или сильно травмируется. Маша А. сказала: «Он умрет, потому что о нем забыли родители».

55% детей (11 человек) присвоен средний уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие дети дают ответы, в которых птенец будет ждать помощи от взрослых. Так, Оксана А. сказала: «Он будет громко звать на помощь, и родители прилетят».

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 50% детей (10 человек) наблюдается высокий уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие дают ответы, в которых птенец умирает или сильно травмируется. Лиза А. сказала: «Его никто не спасет, и его съест кошка».

50% детей (10 человек) присвоен средний уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие дети дают ответы, в которых птенец будет ждать помощи от взрослых. Так, Максат Р. сказал: «Он заплачет, и его услышит мама».

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 4.

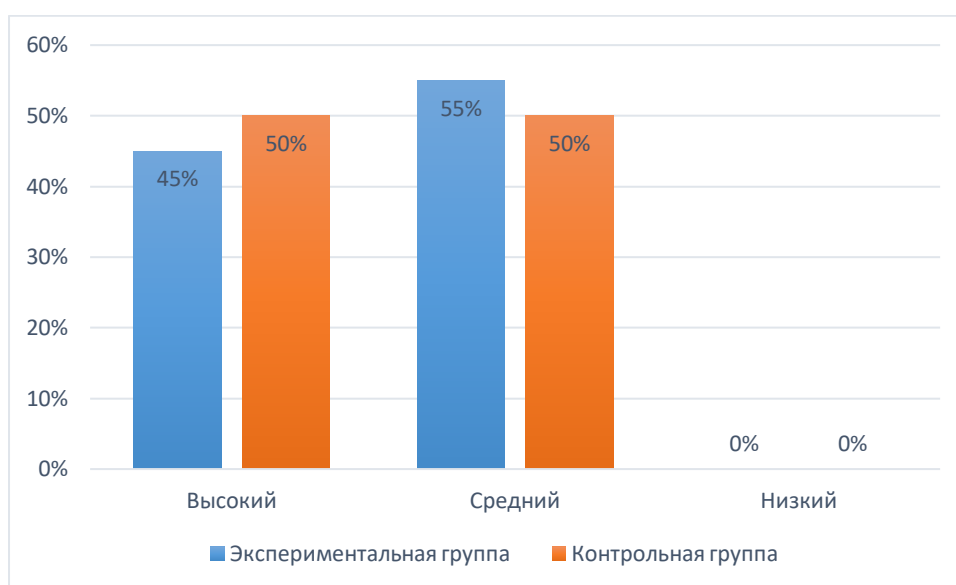


Рисунок 4 – Уровень эмоциональных проявлений тревожности в экспериментальной и контрольной группах (%)

После проведения всех диагностических заданий на констатирующем этапе исследования было выделено три уровня тревожности у старших дошкольников. Опишем каждый из уровней.

Низкий уровень (4-12 б). У дошкольника низкий уровень тревожности. Дети используют светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки отсутствуют. Детям не свойственны проявления тревожности, они спокойны и доброжелательны. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них небольшое – 1 или 2. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети предпочитают действовать самостоятельно, чтобы выйти из данной ситуации.

Средний уровень (13-28 б). У дошкольника средний уровень тревожности. Дети используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах. Детям периодически свойственны проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети предпочитают надеяться на помощь взрослых.

Высокий уровень (29-47 б). У дошкольника высокий уровень тревожности. Дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах. Детям свойственны частые проявления тревожности. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети не надеются на помощь взрослых и не пытаются самостоятельно решить проблему.

Далее нами были подведены итоги констатирующего этапа исследования, которые отображены в таблице 2, а также на рисунке 5. Более развернуто результаты представлены в приложении Б.

Таблица 2 – Сравнение количественных результатов состояния предмета исследования по всем диагностическим методикам в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	9 человек (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено
Контрольная	9 человека (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено

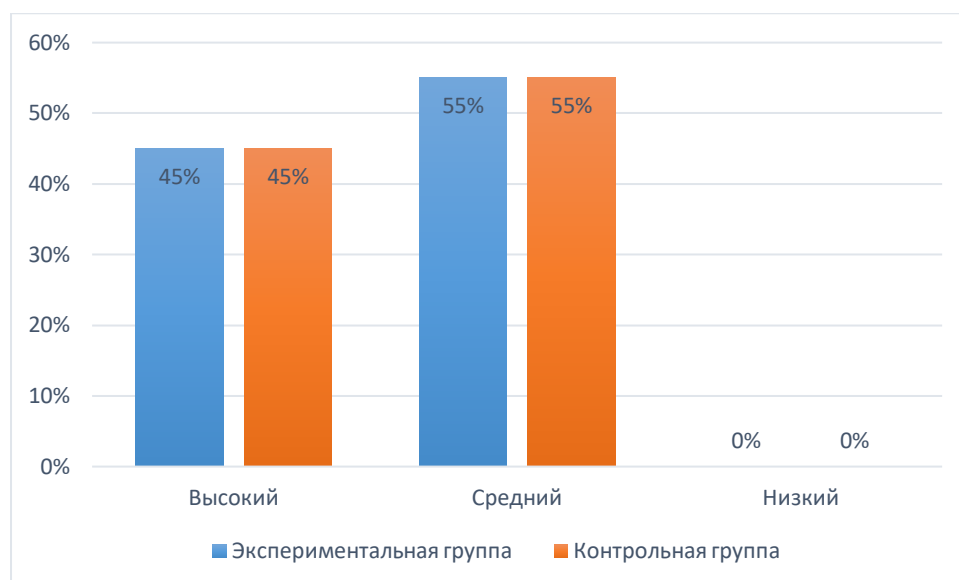


Рисунок 5 – Уровень тревожности у старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп

На этапе констатации было установлено, что в экспериментальной группе демонстрируют высокий уровень тревожности 45% детей старшего дошкольного возраста. Дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах. Детям свойственны частые проявления тревожности. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети не надеются на помощь взрослых и не пытаются самостоятельно решить проблему.

Средний уровень тревожности демонстрируют 55% старших дошкольников. Дети используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах. Детям периодически свойственны проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети предпочитают надеяться на помощь взрослых.

В контрольной группе нами установлено, что 45% детей демонстрируют высокий уровень тревожности, у 55% детей старшего дошкольного возраста был установлен средний уровень тревожности, и низкого уровня не выявлено.

Полученные результаты диагностики обосновали необходимость разработки и апробации содержания работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

2.2 Содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

Предположим, что снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста будет эффективной если:

- учтены возрастные особенности детей (игровая мотивация, особенности внимания и усидчивости, быстрая утомляемость);
- подобрана арт-терапия с целью снижения тревожности у старших дошкольников;
- обеспечена поэтапная организация работы.

Первым шагом нашей работы стал учет возрастных особенностей детей. Мы выявили, что тревожность дошкольников может проявляться и на психологическом, и на физическом уровнях, и важно внимательно смотреть за ребенком, чтобы заметить данные проявления. В данном возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой личности, что облегчает ее коррекцию.

Вторым шагом работы стало включение в непрерывную образовательную деятельность занятий по арт-терапии с целью снижения тревожности у старших дошкольников. С этой целью нами были разработаны и проведены 10 занятий.

Третьим шагом работы стала обеспечение поэтапной организации работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии. Опишем проведенную работу.

Нами была организована НОД на тему «Свободное рисование». Целью явилось снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение детского коллектива, развитие мелкой моторики и познавательных процессов, снятие мышечного напряжения, продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию.

В начале занятия педагог сказал: «Здравствуйтесь ребята! Давайте все вместе поздороваемся в утреннем кругу». Дети встали в круг, и все вместе произносили приветствие. Далее педагог продолжил: «Молодцы ребята, а теперь давайте с вами немножко отдохнем и настроимся на дальнейшую работу. Вам нужно лечь на коврики аккуратно, чтоб никого не задеть. Закрывать глаза, слушать музыку и меня». Далее была проведена релаксация «Облако», после которой педагог продолжил: «А теперь ребята давайте пройдем к столу. Сегодня мы будем рисовать гуашью все, что вам пожелается, но определенное время, далее по сигналу вам нужно сдвинуться вперед влево на одно место и продолжить рисунок. И так пока наша большая картина не будет готова. Но для красивой и интересной работы нам нужно подготовить наши ручки и пальчики. Давайте сделаем упражнение, которое называется «Лимон»».

Была проведена пальчиковая гимнастика, после которой педагог сказал: «Ну, а теперь давайте приступим к нашей картине, и не будем забывать о технике работы с кисточкой и гуашью». Дети рисовали под музыку Э. Моцарта. Ребята в процессе рисования менялись по кругу до тех пор, пока не была готова общая картина.

В конце занятия было организовано обсуждение картины педагога с детьми, находили, на что похожи образы, рисунки. Кто что хотел нарисовать из детей. Педагог сказал: «Ребята давайте пройдем теперь на ковер и присядем, так как вам будет удобно. Ребята, давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали? Что вам понравилось? Что не понравилось? Спасибо. До свидания, ребята. До новой встречи».

Далее нами была проведена НОД «Песочное море». Целью было снижение тревожности.

В начале занятия педагог провел игру ритуал приветствия «Правила» с целью создания эмоционально – положительного настроения в группе. Сплочение группы детей. Развитие памяти. Дети стояли в кругу и держались за руки, педагог произносил стихотворение – правила.

Далее было проведено игровое упражнение «Ручейки и озера. Цель: развитие внимания, памяти. Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Дети стояли в кругу. По сигналу Ручейки, дети вставали друг за другом в колонну по одному (руки клали на пояс впереди стоящему). По сигналу Озеро, дети, взявшись за руки, образовывали круг – озеро. По сигналу Гора, образовывали один большой круг, а затем медленно сходились в центре. По сигналу Песчинки – разбежались по кабинету и кружились. По сигналу Кочки – приседали, наклоняя голову к коленям» [4].

После этого было проведено релаксационное упражнение «Море. Цель: обогащение мозга кислородом, позитивно настроить детей на работу, повышение эмоционального тонуса. Дети сидели на ковре. Педагог сказал: Ребята, сегодня мы с вами мысленно переместимся на морской берег, чтобы поиграть с теплым морским песком. Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. (Включили музыкальную презентацию Морские виды). Открываем глаза, смотрим на экран, не забывает правильно дышать» [4]. Дети смотрели презентацию.

Далее была организована игра с сухим песком, индивидуальная работа в песочном лотке «Море. Цель: продолжение обучения рисованию на сухом песке. Снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Продолжать развитие способности выражать свои чувства невербально с помощью символов; развитие воображения, мелкой моторики рук. Педагог сказал: Ребята, я предлагаю создать вам свое море. Перед вами стоят лоточки с сухим песком. Для начала берем горсть песка и аккуратно посыпаем поверхность лотка. Можно насыпать две и три горсти песка. Это наше море, можно также пальчиками нарисовать волны и чаек в небе. А теперь работает ваша фантазия. На нашем выставочном столике лежат разные материалы, которые могут вам понадобиться для украшения моря. Подходим к столу, не толкаемся и берем, то, что необходимо» [4].

Далее была проведена физминутка «Морское дно (интерактивная презентация). Цель: снятие напряжения с глазодвигательного нерва, релаксация. Закрепление позитивного настроения в группе. Дети смотрели интерактивную звуковую презентацию, и выполняли все необходимые упражнения глазами и головой» [4].

После этого педагог провел упражнение «Мое море. Цель: снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Рефлексия. Ребята сели на ковер полукругом. Педагог сказал: Сейчас по очереди, каждый из вас расскажет нам, о том, какое он сделал море и почему именно такое море» [4]. Дети презентовали свое море группе. Ребята могли задавать вопросы рассказывающему. После каждого выступления ребенка звучали аплодисменты.

В конце занятия было проведено упражнение ритуал прощания «Песок спасибо! Цель: закрепление эмоционально – положительного настроения в группе. Сплочение группы детей. Развитие памяти» [4].

Таким образом, нами была проведена работа по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

2.3 Определение эффективности работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

Далее опишем результаты контрольного среза.

Диагностическое задание 1. Тест «Кактус» М.А. Панфиловой.

Цель: выявление уровня объективной тревожности.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 20% детей (4 человека) наблюдается высокий уровень объективной тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах.

70% детей (14 человек) присвоен средний уровень объективной тревожности. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах.

10% детей (2 человека) присвоен низкий уровень объективной тревожности. Так, Алиса К. и другие используют светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки отсутствуют.

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

45% детей (9 человека) наблюдается высокий уровень объективной тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах.

55% детей (11 человек) присвоен средний уровень объективной тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах.

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 6.

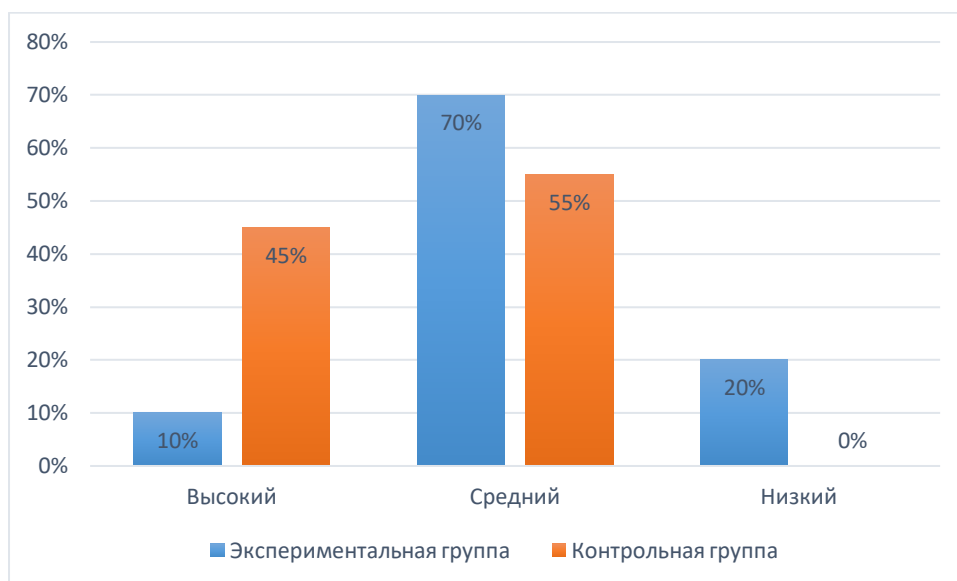


Рисунок 6 – Уровень объективной тревожности в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (%)

Диагностическое задание 2. Анкетирование родителей по тесту на оценку уровня тревожности ребенка А.И. Захарова [11].

Цель: выявить уровень субъективной тревожности.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 15% детей (3 человека) наблюдается высокий уровень субъективной тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие демонстрируют, по мнению родителей, частые проявления тревожности.

75% детей (15 человек) демонстрировали средний уровень субъективной тревожности. Так, Оксана А., Дима С., Алиса К. и другие периодически демонстрируют, по мнению родителей, проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны.

10% детей (2 человека) демонстрировали низкий уровень субъективной тревожности. Так, Алисе К. и другим, по мнению родителей, не свойственны проявления тревожности, они спокойны и доброжелательны.

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 35% детей (7 человек) наблюдается высокий уровень субъективной тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие демонстрируют, по мнению родителей, частые проявления тревожности.

65% детей (13 человек) демонстрировали средний уровень субъективной тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие периодически демонстрируют, по мнению родителей, проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны.

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 7.

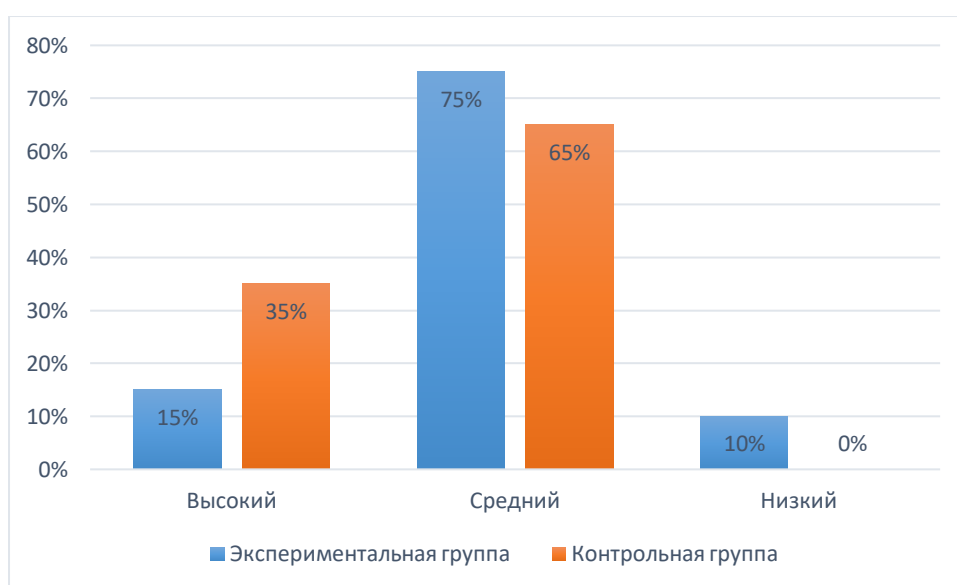


Рисунок 7 – Уровень субъективной тревожности в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (%)

Диагностическое задание 3. Методика «Незаконченные предложения» (авторская)

Цель: выявление уровня страхов и беспокойств.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

20% детей (4 человек) демонстрируют высокий уровень страхов и беспокойств. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые.

Так, Маша А. сказала: «Когда я одна дома, мне страшно». Виктор О. сказал: «Боюсь собак».

75% детей (15 человек) демонстрировали средний уровень страхов и беспокойств. Так, Оксана А., Дима С., и другие дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. Оксана А. сказала: «Когда я одна дома, мне одиноко, но я играю в игрушки. Я боюсь темноты, но мама всегда включает ночник. Не люблю, когда меня наказывают».

5% детей (1 человек) демонстрировали низкий уровень страхов и беспокойств. Так, Алиса К. спокойно рассказывала о том, чего она боится, при этом количество страхов у не небольшое – 1.

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 50% детей (10 человек) установлен высокий уровень страхов и беспокойств. Так, Аня Е., Лиза А. и другие неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые.

50% детей (10 человек) демонстрировали средний уровень страхов и беспокойств. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. Саша М. сказал: «Когда я один дома, мне страшно, но я включаю мультики и мне весело. Я боюсь темноты, поэтому у нас горит свет. Не люблю, когда меня заставляют есть кашу, поэтому ем ее побыстрее».

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 8.

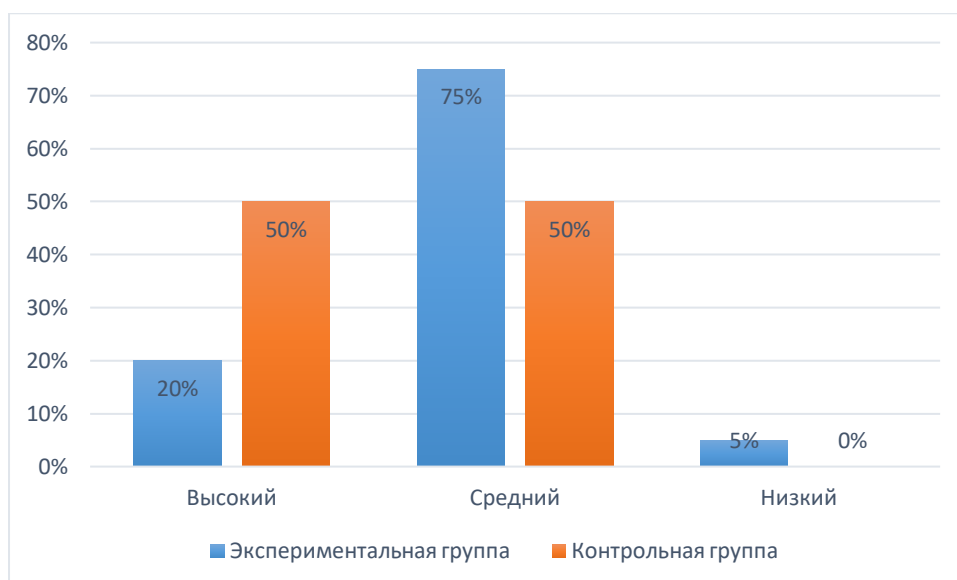


Рисунок 8 – Уровень страхов и беспокойств в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (%)

Диагностическое задание 4. Тест «Сказка» (Л. Дюсс).

Цель: определить уровень эмоциональных проявлений тревожности.

Опишем итоги диагностики экспериментальной группы по данному заданию.

У 25% детей (5 человек) наблюдается высокий уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Маша А., Виктор О. и другие дают ответы, в которых птенец умирает или сильно травмируется. Маша А. сказала: «Он умрет, потому что о нем забыли родители».

60% детей (12 человек) присвоен средний уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Оксана А., Дима С., и другие дети дают ответы, в которых птенец будет ждать помощи от взрослых. Так, Оксана А. сказала: «Он будет громко звать на помощь, и родители прилетят».

15% детей (3 человека) присвоен низкий уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Алиса К. и другие дети дают ответы, в которых птенец самостоятельно решает проблемную ситуацию. Так, Алиса К. сказала: «Он сам улетит на ветку».

Опишем итоги диагностики контрольной группы по данному заданию.

У 50% детей (10 человек) наблюдается высокий уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Аня Е., Лиза А. и другие дают ответы, в которых птенец умирает или сильно травмируется. Лиза А. сказала: «Его никто не спасет, и его съест кошка».

50% детей (10 человек) присвоен средний уровень эмоциональных проявлений тревожности. Так, Максат Р., Амир С., Саша М. и другие дети дают ответы, в которых птенец будет ждать помощи от взрослых. Так, Максат Р. сказал: «Он заплачет, и его услышит мама».

Наглядно эти результаты отображены на рисунке 9.

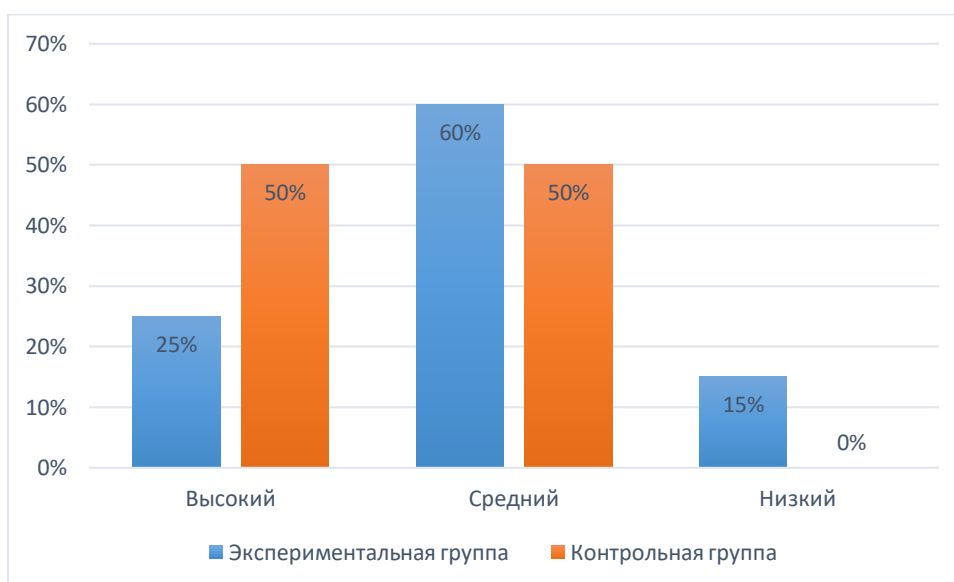


Рисунок 9 – Уровень эмоциональных проявлений тревожности в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (%)

Далее для подведения итогов эксперимента были установлены результаты, отображенные в таблице 3, на рисунке 10, а также в приложении В.

Таблица 3 – Сравнение количественных результатов контрольного среза состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	4 человека (20%)	14 человек (70%)	2 человека (10%)
Контрольная	9 человек (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено

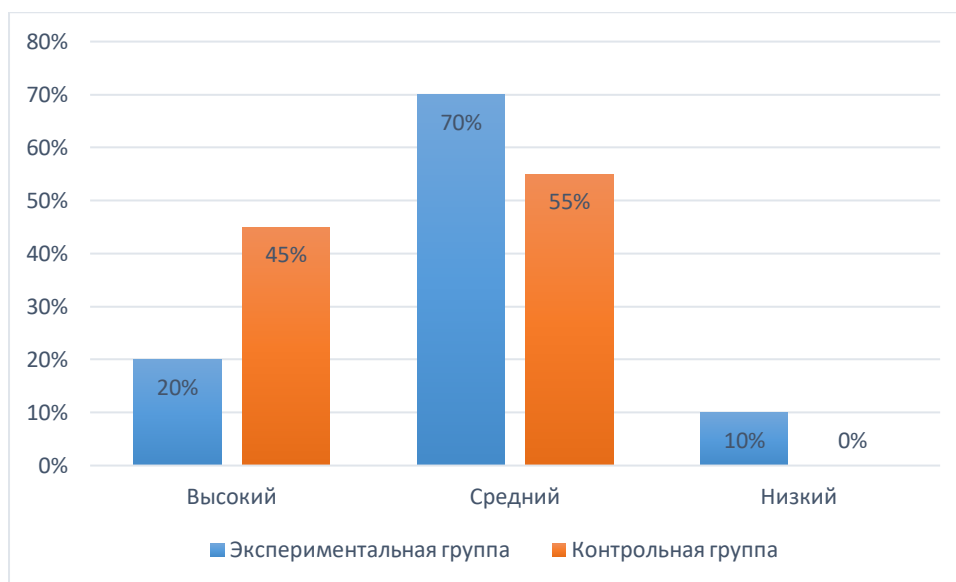


Рисунок 10 – Сравнение уровня тревожности старших дошкольников контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим заданиям на контрольном этапе

В ходе контрольного среза нам удалось установить, что в экспериментальной группе уровень тревожности у старших дошкольников понизился. Так, количество детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности снизилось до 20% с 45% на этапе констатации. В контрольной же группе результаты констатирующего и контрольного этапов исследования не имеют значимых различий.

Можно констатировать, что разработанное и апробированное содержание работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии является эффективным. Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Заключение

В ходе теоретического изучения арт-терапии как средства снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста нами установлено, что под тревожностью понимают такое качество личности, которое характеризуется устойчивой неуверенностью в собственных силах, сопровождаемой чувством бессилия перед факторами жизни. Одной из основных причин появления тревожности является взаимоотношения с родителями. Психологическая коррекция – это исправление определенных свойств личности ребенка, который склонен к тревожности, работа с конкретными отклонениями в поведении. С целью профилактики тревожности у детей дошкольного возраста используют следующие арт-терапевтические технологии: игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия.

На этапе констатации было установлено, что в экспериментальной группе демонстрируют высокий уровень тревожности 45% детей старшего дошкольного возраста. Дети используют темные тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют в больших количествах. Детям свойственны частые проявления тревожности. Дети неохотно рассказывают о том, чего они боятся, при этом количество страхов у них более 3. Ответы односложные, не развернутые. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети не надеются на помощь взрослых и не пытаются самостоятельно решить проблему.

Средний уровень тревожности демонстрируют 55% старших дошкольников. Дети используют темные и светлые тона в процессе рисования, штриховка и иголки присутствуют, но в небольших количествах. Детям периодически свойственны проявления тревожности, но чаще они спокойны и доброжелательны. Дети спокойно рассказывают о том, чего они боятся, однако количество страхов у них более 3. В ситуации, вызывающей тревожность, данные дети предпочитают надеяться на помощь взрослых.

Низкого уровня не выявлено. В контрольной группе нами установлено, что 45% детей демонстрируют высокий уровень тревожности, у 55% детей старшего дошкольного возраста был установлен средний уровень тревожности, и низкого уровня не выявлено.

Полученные результаты диагностики обосновали необходимость разработки и апробации содержания работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Нами доказано, что снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста будет эффективной если:

- подобрана арт-терапия с целью снижения тревожности у старших дошкольников;
- обеспечена поэтапная организация работы.

В ходе контрольного среза нам удалось установить, что в экспериментальной группе уровень тревожности у старших дошкольников понизился. В контрольной же группе результаты констатирующего и контрольного этапов исследования не имеют значимых различий.

Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Список используемой литературы

1. Абакарова Э. Г. Клинико–психологические аспекты детской тревожности // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 9. С. 155–161.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. : Издательский центр «Академия», 2016. 672 с.
3. Аведисова А. С. Тревожные расстройства. М. : ГЭОТАР–МЕД., 2019. 316 с.
4. Астапов В. М. Тревожность у детей. М. : ПЕРСЭ, 2020. 160 с.
5. Божович Л. И. Личность и формирование в детском возрасте. М. : Генеза, 2015. 168 с.
6. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология. М. : Просвещение, 2021. 195 с.
7. Гребенщикова Л. Г. К вопросу о соотношении понятий «деструктивное», «агрессивное» и «девиантное» поведение // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 19. С. 61-67.
8. Гуревич П. С. Психология личности. М. : Юнити-Дана, 2017. 560 с.
9. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М. : Просвещение, 2016. 215 с.
10. Захарова Н. В. Психологические особенности тревожности и пути их преодоления в старшем дошкольном возрасте // Череповецкие научные чтения. 2014. №7. С. 69–72.
11. Змановская Е. В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения). М. : Издательский центр «Академия», 2016. 288 с.
12. Илларионова И. В. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2021. № 3 (71). С. 67–70.

13. Использование арт–терапевтических средств в работе с дошкольниками: / Сост.: Паршина Т. Б., Корнеева Т. П., Лупанова Е. В. и др. Пенза, 2019. 62 с.
14. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2016. 160 с.
15. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-Центр, 2017. 197 с.
16. Костина Л.М. Лонгитюдное исследование эффективности психологической коррекции детской тревожности // Ученые записки Санкт–Петербургского государственного университета психологии и социальной работы. 2017. № 2. С. 37–40.
17. Лебедева Л. Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2017. 256 с.
18. Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности. Теория и практика. М. : Владос, 2017. 191 с.
19. Петренко Р. А., Гетманов И. П., Петренко Е. А. Социально-психологические аспекты тревожности // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2017. № 2. С. 50-54.
20. Петровская В. Г. Формирование асоциального поведения детей в дисфункциональной семье // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 6. С. 242-245.
21. Петровский А. В. Быть личностью. М. : Педагогика, 2017. 112 с.
22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого–социальный институт, Воронеж, 2019. 304 с.
23. Раттер М. Помощь трудным детям. М. : Прогресс, 2017. 314 с.
24. Ревская Н. Е. Психология и педагогика. СПб. : Альфа, 2018. 550 с.

25. Трифонова М. Ю. Программа коррекционно-реабилитационной работы с девиантными детьми // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2018. № 1. С. 61–67.

26. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М. : Академический Проект; Трикста, 2017. 336 с.

27. Dollard J. et al. Frustration and Agression. New–Haven, Yale. 1939.

28. Scheungrab M. Die Abbildung von Beziehungen zwischen Medienkonsum und Delinquenz im Rahmen Kansanalytischer Modelle// Arch. Psychol. 1990. 142, N 4, pp. 295–322.

Приложение А
Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Списочный состав экспериментальной группы

Имя, Ф. ребенка	Возраст	Имя, Ф. ребенка	Возраст
1.Василий С.	7,1	11. Даша О.	6,9
2.Платон Е.	6,6	12.Герентий Е.	6,11
3.Арсений А.	7,2	13.Слава С.	7,1
4.Маша А.	6,9	14.Татьяна Ш.	7,3
5.Арина О.	6,11	15.Виктор О.	7,4
6.Тимур М.	7,1	16.Мария А.	6,8
7.Матвей В.	7,3	17.Оксана А.	6,9
8.Алиса К.	7,4	18.Светлана Е.	7,1
9.Эмилия Ш.	6,8	19.Мира С.	7,1
10.Дмитрий Е.	6,9	20.Оксана Е.	7,5

Таблица А.2 – Списочный состав контрольной группы

Имя, Ф. ребенка	Возраст	Имя, Ф. ребенка	Возраст
1.Жанна А.	6,11	11.Амир С.	6,6
2.Татьяна Д.	7,1	12.Давид Ф.	7,2
3.Александр М.	7,3	13.Лиза А.	6,9
4.Платон С.	7,4	14.Тая П.	6,11
5.Мирон Е.	6,8	15.Ярослав Х.	7,1
6.Светлана А.	6,9	16.Аня Е.	7,3
7.Олег М.	7,1	17.Федор Б.	7,4
8.Екатерина В.	7,1	18.Петр Н.	6,8
9.Максат Р.	7,5	19. Антон А.	6,9
10.Саша М.	6,3	20.Аня Е.	7,4

Приложение Б
Сводные таблицы результатов исследования на этапе констатации

Таблица Б.1 – Результаты исследования на этапе констатации

Экспериментальная группа						
Имя, Ф. ребенка	Диагностические задания и баллы				Количество баллов	Уровень
	1	2	3	4		
1.Василий С.	4	11	3	4	29	высокий
2.Платон Е.	6	10	4	5	25	средний
3.Арсений А.	7	21	4	4	30	высокий
4.Маша А.	6	23	5	4	31	высокий
5.Арина О.	5	11	4	4	24	средний
6.Тимур М.	6	12	4	3	23	средний
7.Матвей В.	7	10	4	4	25	средний
8.Алиса К.	6	10	3	3	24	средний
9.Эмилия Ш.	5	16	4	5	36	высокий
10.Дмитрий Е.	6	14	3	4	35	высокий
11. Даша О.	5	11	5	3	24	средний
12.Терентий Е.	6	27	4	5	33	высокий
13.Слава С.	7	11	3	5	26	средний
14.Татьяна Ш.	5	10	5	5	25	средний
15.Виктор О.	4	10	5	4	21	средний
16.Мария А.	6	22	5	3	31	высокий
17.Оксана А.	5	17	4	5	34	высокий
18.Светлана Е.	4	16	3	4	34	высокий
19.Мира С.	6	11	5	5	27	средний
Контрольная группа						
1.Жанна А.	6	11	4	4	25	средний
2.Татьяна Д.	7	23	4	3	35	средний
3.Александр М.	6	11	4	4	25	высокий
4.Платон С.	5	12	3	3	23	средний
5.Мирон Е.	6	28	4	5	30	высокий
6.Светлана А.	7	10	3	4	24	средний
7.Олег М.	6	10	5	3	24	средний
8.Екатерина В.	5	14	4	5	40	высокий
9.Максат Р.	6	21	3	5	32	высокий
10.Саша М.	5	27	5	5	38	высокий
11.Амир С.	6	21	5	4	32	высокий
12.Давид Ф.	7	18	5	3	34	высокий
13.Лиза А.	5	19	4	5	33	высокий
14.Тая П.	4	12	3	4	23	средний
15.Ярослав Х.	6	10	5	3	24	средний
16.Аня Е.	5	10	4	4	23	средний
17.Федор Б.	4	11	3	5	23	средний
18.Петр Н.	6	18	4	5	36	высокий

Приложение В

Сводные таблицы результатов исследования на этапе контроля

Таблица В.1 – Результаты исследования на этапе контроля

Экспериментальная группа						
Имя, Ф. ребенка	Диагностические задания и баллы				Количество баллов	Уровень
	1	2	3	4		
1.Василий С.	4	11	2	2	30	высокий
2.Платон Е.	5	10	3	3	25	средний
3.Арсений А.	6	21	4	4	32	высокий
4.Маша А.	5	23	3	3	29	высокий
5.Арина О.	6	11	4	4	24	средний
6.Тимур М.	5	12	3	3	23	средний
7.Матвей В.	4	10	2	2	25	средний
8.Алиса К.	6	10	4	4	24	средний
9.Эмилия Ш.	5	16	5	5	31	высокий
10.Дмитрий Е.	6	14	4	4	26	средний
11. Даша О.	5	11	3	3	25	средний
12.Терентий Е.	7	27	2	2	21	средний
13.Слава С.	6	11	4	4	26	средний
14.Татьяна Ш.	6	10	5	5	25	средний
15.Виктор О.	5	10	4	4	21	средний
16.Мария А.	4	22	4	4	22	средний
17.Оксана А.	6	17	3	3	23	средний
18.Светлана Е.	5	16	5	5	26	средний
19.Мира С.	3	4	2	2	10	низкий
Контрольная группа						
1.Жанна А.	6	11	4	4	25	средний
2.Татьяна Д.	7	23	4	3	35	средний
3.Александр М.	6	11	4	4	25	высокий
4.Платон С.	5	12	3	3	23	средний
5.Мирон Е.	6	28	4	5	30	высокий
6.Светлана А.	7	10	3	4	24	средний
7.Олег М.	6	10	5	3	24	средний
8.Екатерина В.	5	14	4	5	40	высокий
9.Максат Р.	6	21	3	5	32	высокий
10.Саша М.	5	27	5	5	38	высокий
11.Амир С.	6	21	5	4	32	высокий
12.Давид Ф.	7	18	5	3	34	высокий
13.Лиза А.	5	19	4	5	33	высокий
14.Тая П.	4	12	3	4	23	средний
15.Ярослав Х.	6	10	5	3	24	средний
16.Аня Е.	5	10	4	4	23	средний
17.Федор Б.	4	11	3	5	23	средний
18.Петр Н.	6	18	4	5	36	высокий
19.Аня Е.	5	10	5	4	24	средний

Приложение Г
Тематическое планирование

Таблица Г.1 – Тематическое планирование

Тема НОД	Цели, задачи	Формы деятельности
«Свободное рисование»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Музыкальная терапия. Арт-терапия.
«Приключение джина в стране сказок».	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Песочная арт-терапия
«Орнамент в круге»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1 – Тематическое планирование

Тема НОД	Цели, задачи	Формы деятельности
«Осенние фантазии»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия
«Песочное море»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия Песочная терапия
«Осьминоги»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1 – Тематическое планирование

Тема НОД	Цели, задачи	Формы деятельности
«В стране вообразилии»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосферы в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия
«Куст роз».	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить к– Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия
«Забота»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	Арт-терапия

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1 – Тематическое планирование

Тема НОД	Цели, задачи	Формы деятельности
«Крошечка – Хаврошечка»	<p>Цель: снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создание эмоционально комфортной атмосферы в группе; – Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки; – Сплочение детского коллектива; – Развитие мелкой моторики и познавательных процессов; – Снятие мышечного напряжения; – Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию. 	<p>Арт-терапия</p> <p>Сказкотерапия</p>

Приложение Д Конспекты занятий

Конспект занятия «Свободное рисование».

Цель: снижение уровня тревожности, создание эмоционально комфортной атмосфера в группе, снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки, сплочение детского коллектива, развитие мелкой моторики и познавательных процессов, снятие мышечного напряжения.

Задачи:

- создание эмоционально комфортной атмосферы в группе;
- снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки;
- сплочение детского коллектива;
- развитие мелкой моторики и познавательных процессов;
- снятие мышечного напряжения;
- продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию.

Материалы: релаксационная музыка детская Моцарт, вата, коврики, бумага ватман (или несколько скрепленных между собой), в зависимости сколько детей, гуашь, кисточки, стаканчики – непроливайки, влажные салфетки.

Вводная часть.

Педагог: Здравствуйте ребята! Давайте все вместе поздороваемся в утреннем кругу.

(Дети становятся в круг и все вместе произносят приветствие).

«Я твой друг (руки к груди)

И ты мой друг (протягивают руки друг другу)

Крепко за руки возьмемся (берутся за руки)

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия «Свободное рисование».

И друг другу улыбнемся (улыбаются)» [4]

Основная часть.

– Молодцы ребята, а теперь давайте с вами немножко отдохнем и настроимся на дальнейшую работу. Вам нужно лечь на коврики аккуратно, чтоб никого не задеть. Закрывать глаза, слушать музыку и меня.

Релаксация «Облако». «Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако....(пауза – поглаживание детей ватой). Гладит., поглаживает...Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке» [22, с.54].

Педагог: А теперь ребята давайте пройдем к столу. Сегодня мы будем рисовать гуашью все, что вам пожелается, но определенное время, далее по сигналу вам нужно сдвинуться вперед влево на одно место и продолжить рисунок. И так пока наша большая картина не будет готова.

Но для красивой и интересной работы нам нужно подготовить наши ручки и пальчики. Давайте сделаем упражнение, которое называется «Лимон».

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия «Свободное рисование».

Педагог: Ну, а теперь давайте приступим к нашей картине и не будем забывать о технике работы с кисточкой и гуашью.

(Дети рисуют под музыку Моцарта).

Ребята в процессе рисования меняются по кругу до тех пор, пока не будет готова общая картина. (Психолог сам решает, когда остановить занятие).

Идет обсуждение картины психолога с детьми, находят на что похожи образы, рисунки. Кто что хотел нарисовать из детей.

(Дети очищают руки влажными салфетками).

Играет релаксационная со звучанием пеньем птиц и звуки природы.

Заключительная часть.

Педагог: Ребята давайте пройдем теперь на ковер и присядем так как вам будет удобно.

Идет обсуждение о ощущениях детей во время релаксации.

Педагог: Ребята, давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали? Что вам понравилось? Что не понравилось? Спасибо. До свидания, ребята. До новой встречи.

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия «Песочное море».

Цель: снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста.

«Материал:

- индивидуальные лотки с синим дном и сухим песком;
- музыка «Шум моря»;
- музыкальная презентация для релаксации «Морские виды»;
- проектор и интерактивная доска;
- ноутбук;
- интерактивная презентация – физминутка «Морское дно»;
- украшения (шишки, листочки, камушки, бусинки, ракушки, мелкие игрушки);
- влажные салфетки» [4].

Ход занятия:

- Игра ритуал – приветствия «Правила».

«Цель: создание эмоционально – положительного настроения в группе.

Сплочение группы детей. Развитие памяти.

(Дети стоят в кругу и держатся за руки, педагог произносит стихотворение – правила)» [4].

- Игровое упражнение «Ручейки и озера»

«Цель: развитие внимания, памяти. Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. (Дети стоят в кругу).

По сигналу Ручейки, дети встают друг за другом в колонну по одному (руки кладут на пояс впереди стоящему).

По сигналу Озеро, дети, взявшись за руки, образуют круг – озеро.

По сигналу Гора, образуют один большой круг, а затем медленно сходятся в центре

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия «Песочное море».

По сигналу Песчинки – разбегаются по кабинету и кружатся.

По сигналу Кочки – приседают, наклоняя голову к коленям» [4].

– Релаксационное упражнение «Море».

«Цель: обогащение мозга кислородом, позитивно настроить детей на работу, повышение эмоционального тонуса. (Дети сидят на ковре).

Ребята, сегодня мы с вами мысленно переместимся на морской берег, чтобы поиграть с теплым морским песком. Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. (Включить музыкальную презентацию Морские виды). Открываем глаза, смотрим на экран, не забывает правильно дышать» [4]. (Дети смотрят презентацию).

– Игра с сухим песком.

Индивидуальная работа в песочном лотке «Море»

«Цель: продолжение обучения рисованию на сухом песке. Снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Продолжать развитие способности выражать свои чувства невербально с помощью символов; развитие воображения, мелкой моторики рук» [4].

«Ребята, я предлагаю создать вам свое море. Перед вами стоят лоточки с сухим песком. Для начала берем горсть песка и аккуратно посыпаем поверхность лотка. Можно насыпать две и три горсти песка. Это наше море, можно также пальчиками нарисовать волны и чаек в небе. А теперь работает ваша фантазия. На нашем выставочном столике лежат разные материалы, которые могут вам понадобиться для украшения моря. Подходим к столу, не толкаемся и берем, то, что необходимо. (Фоном звучит музыка Шум моря)» [4].

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия «Песочное море».

– Физминутка «Морское дно» (интерактивная презентация).

«Цель: снятие напряжения с глазодвигательного нерва, релаксация.

Закрепление позитивного настроения в группе.

(Дети смотрят интерактивную звуковую презентацию, и выполняют все необходимые упражнения глазами и головой)» [4].

– Упражнение «Мое море».

«Цель: снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Рефлексия. (Ребята садятся на ковер полукругом)» [4].

«Сейчас по очереди, каждый из вас расскажет нам, о том, какое он сделал море и почему именно такое море» [4].

– Упражнение ритуал – прощания «Песок спасибо!»

«Цель: закрепление эмоционально – положительного настроения в группе.

Сплочение группы детей. Развитие памяти» [4].

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия с использованием сказкотерапии и арт-терапии
«Крошечка – Хаврошечка».

Цель: снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Создание эмоционально комфортной атмосфера в группе;
- Снизить эмоциональную тревожность, развить коммуникативные навыки;
- Сплочение детского коллектива;
- Развитие мелкой моторики и познавательных процессов;
- Снятие мышечного напряжения;
- Продолжать развивать у детей воображение, творческое мышление, фантазию.

Материалы и оборудование:

«Сюжетные игрушки, природные материалы, ящик с песком, чистые листы бумаги, карандаши, спокойная музыка» [4].

Ход занятия:

- «Приветствие. Дети садятся вокруг обруча круг дружбы, каждый ребенок представляется, произнося свое имя, хлопает в такт слогу в ладошки.
- Дети переходят к ящику с песком, педагог объясняет правила поведения работы с песком, что нельзя бросать его на пол и в других ребят.
- Дети садятся за стол, педагог рассказывает, что сегодня будет занятие по русской народной сказки Крошечка-Хаврошечка, но сначала надо сделать из бумаги куколок, это будут мама, папа, сестры главной героини и ее дядя, принц» [4].

Продолжение Приложение Д

Конспект занятия с использованием сказкотерапии и арт-терапии
«Крошечка – Хаврошечка».

«Этапы изготовления кукол:

1. Чистый лист бумаги А4, поделить пополам, можно разукрасить лист мелками, каждый ребенок выберет понравившийся цвет.

2. Ребенок берет верхний угол бумаги и начинает сминать лист, делая бумагу пластичной для работы.

3. Когда бумага уже достаточно мягкая, выпрямляем лист, делаем надрыв сверху в 2 местах с равным расстоянием, приблизительно 5 см длина надрыва, а внизу листа один надрыв посередине, около 5-7 см (для 3 кукол, папы, дяди и принца, для кукол женского рода, низ не трогаем).

4. Сверху получается 3 равных отрезка. Из середины, начинаем формировать голову, закручивая вовнутрь бумагу, по бокам, скручивая в соломку, делаем руки.

5. Для папы и дяди скручиваем из нижних участков разрыва ноги, при этом формируем талию.

6. Для кукол женского рода делаем из нижней части юбку, сжимаем куклу у талии, низ делаем колокольчиком.

Всего нужно 2 куклы мужского рода, и 5 женского рода. Если детей не достаточно, то психолог доделывает сама кукол» [4].

«4. Даем куклам имена, у сестер рисуем глазки, соответственно – Одноглазка, Двуглазка, Трехглазка.

– Дети садятся вокруг ящика с песком. Педагог берет мешок, небольшого размера, там заранее приготовлены материалы для создания сказки (корова, домик, растения, камушки). Детки начинают по одному

доставать из мешка игрушку, и расставляют на песке, делая декорации к сказке. Также из песка можно создать холмики и нарисовать речку или озеро.

– Куколки у каждого в руке, психолог начинает рассказывать сказку Крошечка-Хаврошечка.

– Обсуждение сказки. Что понравилось, что нет. Кто положительный герой. Можно придумать имя тем героям у кого его нет.

– Свободная игра с песком, придумывание другого сюжета сказки. Дети уже разыгрывают сами, педагог помогает, чтобы сказка была положительно влияющая на детей» [4].

Можно задать вопрос: «Если бы третья сестра уснула, какой бы был конец сказки?» [4]

– Прощание. Дети садятся в круг, благодарят друг друга.