

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии

Обучающийся О.Н. Бахитова (Инициалы Фамилия) _____ (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Е.В. Некрасова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме – коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Целью работы является изучение возможностей арт-терапии в коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе работы решаются задачи: изучить теоретические аспекты коррекции тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста; выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста; разработать и реализовать коррекционную программу по снижению тревожности средствами арт-терапии у старших дошкольников; провести анализ эффективности коррекционной работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 наименования), 3 приложений. Для иллюстрации текста используются 14 рисунков. Основной текст работы изложен на 61 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.....	8
1.1 Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	14
1.3 Арт-терапия как средство коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	23
Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.....	28
2.1 Диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	28
2.2 Разработка и реализация коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста	39
2.3 Анализ эффективности коррекции тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста.....	47
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	59
Приложение А Результаты констатирующего этапа исследования	62
Приложение Б Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии.....	64
Приложение В Результаты контрольного этапа исследования.....	67

Введение

«Приоритетной задачей педагога-психолога в дошкольном образовании является сохранение и укрепление психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного детства и создание условий для эмоционального благополучия детей. Одним из значимых факторов, негативно влияющих на эмоциональное развитие ребенка, является высокий уровень тревожности» [12, с. 65].

«Тревожность рассматривается как состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх» [2, с. 32].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время проблема детской тревожности все больше привлекает внимание психологов, педагогов и родителей старших дошкольников, поскольку в последние годы, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан, И.Г. Швец и другие исследователи, каждый третий ребенок имеет повышенный уровень тревожности. Для решения этой задачи необходимо понимать причины тревожности и особенности проявления этого негативно окрашенного психоэмоционального состояния у дошкольников, чтобы проводить психокоррекционную работу по снижению тревожности для содействия гармоничному развитию детей.

Одним из методов психологической коррекции тревожности является арт-терапия. Арт-терапия обеспечивает детям продуктивную обратную связь, положительные эмоции, помогает преодолеть стресс, плохое настроение и подавляет тревожность. Среди многообразия современных психотерапевтических методов арт-терапия отличается особой «мягкостью». Ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Во многих случаях он становится «хозяином» процесса арт-терапии, выражая себя в том стиле и

формах, которые соответствуют его состоянию, личностным особенностям и потребностям.

«Теоретические основы проблемы коррекции тревожности с помощью методов арт-терапии представлены в работах таких авторов, как: А.А. Воронова, Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, М.В. Киселёва, В.Г. Колягин, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Н.А. Сакович. Как утверждают авторы, арт-терапия является эффективным методом гармонизации психического состояния ребенка» [9, с. 17].

К наиболее значимым результатам применения методов арт-терапии в коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста исследователи относят:

- снижение уровня тревожности,
- улучшение эмоционального состояния,
- развитие саморегуляции;
- развитие творческих способностей;
- улучшение социального взаимодействия.

На основании вышеизложенного, нами было выявлено противоречие между необходимостью снижения тревожности у старших дошкольников и недостаточным использованием арт-терапии как средства ее коррекции.

Выявленное противоречие и необходимость его разрешения позволили нам обозначить проблему исследования, состоящую в определении возможностей арт-терапии как средства коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии».

Цель исследования: изучить возможности арт-терапии в коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования: применение таких арт-терапевтических средств, как драматерапия, вокалотерапия и изотерапия, в ходе специально организованных психокоррекционных занятий способствует снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи исследования:

- изучить теоретические аспекты коррекции тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста;
- выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- разработать и реализовать коррекционную программу по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии;
- провести анализ эффективности коррекционной работы по снижению тревожности средствами арт-терапии у старших дошкольников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- культурно-историческая теория психического развития (Л.С. Выготский);
- деятельностный подход к коррекции и развитию детей (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);
- исследования по вопросу тревожности у детей старшего дошкольного возраста (В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан);
- исследования метода арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста (М.В. Киселева, А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская).

Методы исследования: теоретические (по исследуемой проблеме анализ психолого-педагогической литературы; систематизация, обобщение, анализ полученных данных); эмпирические (методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки,

методика «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлин); методы обработки полученных результатов (математический подсчет результатов диагностики, Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 146 «Калинка» городского округа Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей старшего дошкольного возраста.

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

Теоретическая значимость исследования заключается в сборе и систематизации теоретических представлений зарубежных и отечественных исследователей о возрастной характеристике старших дошкольников и особенностях проявления у рассматриваемой категории детей проявления тревожности, ее причинах и способах ее снижения средствами арт-терапии.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная коррекционная программа по снижению тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста может быть использована педагогами-психологами, воспитателями дошкольных образовательных организаций при работе с тревожными дошкольниками.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 наименования), 3 приложений. Для иллюстрации текста используются 14 рисунков. Основной текст работы изложен на 61 странице.

Глава 1 Теоретические аспекты коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии

1.1 Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе

«Одной из главных проблем, с которыми сталкивалось и сталкивается сегодня общество, является сохранение психологического здоровья детей. В отечественной психологии существует не так много работ, посвященных проблеме тревожности» [18, с. 39].

Под тревожностью в психолого-педагогической науке понимается состояние психической неустойчивости, проявляющееся в повышенном или постоянном беспокойстве, тревожности и нервозности. Тревожность может возникать как у детей, так и у взрослых и иметь различные причины, такие как стресс, переживание трудных жизненных событий, низкая самооценка, гормональный дисбаланс и другие факторы.

В сфере образования тревожность может негативно сказаться на обучении и развитии ребенка, поскольку она может привести к снижению внимания, концентрации, памяти и других когнитивных функций. Поэтому важно учитывать фактор тревожности при организации учебного процесса и выборе методов и средств обучения.

В психологии тревожность рассматривается как явление, изучающее механизмы возникновения и развития тревожных состояний, а также методы и средства их преодоления. Более того, тревожность является одним из важнейших факторов психического здоровья, а ее профилактика и лечение – актуальные задачи психологической науки.

«Тревожность – это психологическая особенность, склонность человека испытывать состояние беспокойства. В большинстве случаев тревога связана с ожиданием социальных последствий неудачи или успеха. Тревожность тесно связана со стрессом» [12, с. 54].

«Современная наука проявляет большой интерес к проблеме тревожности. Об этом интересе свидетельствуют многочисленные научные исследования, в которых эта проблема занимает видное место и анализируется с психологической точки зрения» [4, с. 45].

Тревожность в психологии – это способность человека испытывать состояние беспокойства, связанное с возникновением переживаний в различных ситуациях. У каждого человека есть определенный уровень тревоги, называемый нормальной тревогой, который носит временный характер и при желании с ним можно легко справиться. Однако если тревога длится долго, человек не может справиться с ней самостоятельно, и она оказывает дезорганизирующее влияние на жизнь, говорят о состоянии чрезмерной тревоги. Повышенный уровень тревожности связан с возникновением различных заболеваний и значительным снижением качества жизни [3].

В психологии проблемы тревожности изучали такие ученые, как: В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и многие другие. Все они отметили, что тревожность – это свойство личности, которое связано с постоянным чувством неопределенности, опасности и беспокойства. Тревожность может проявляться в различных ситуациях жизни, например, в социальных контактах, при прохождении экзаменов, во время публичных выступлений.

Основными причинами тревожности являются наследственность, неблагоприятные условия рождения и воспитания, страх перед неизвестным и неопределенным, переживание травмирующих событий и депрессия. У пациентов с сильной тревогой могут наблюдаться следующие симптомы: повышенная тревожность, беспокойство, страх, возбуждение, неспособность сосредоточиться, гиперактивность, сонливость, головные боли, учащенное сердцебиение, тошнота и ощущение дискомфорта в желудке. Лечение тревожности может включать в себя различные методы, такие как психотерапия, медикаменты, медитация, йога и другие техники релаксации.

Важно помнить, что тревожность – это не болезнь, а нормальный физиологический процесс, который помогает людям адаптироваться к жизненным трудностям.

Считается, что проблема тревожности как психологическая проблема впервые получила широкое рассмотрение в трудах Зигмунда Фрейда. По Фрейду, тревожность – это переживание, вызвавшее в сознании болезненные и тревожные воспоминания, из-за которых уровень сознания «блокируется», реальность перестает правильно оцениваться, что приводит к активации защитных сил организма. Если вовремя не скорректировать чувство тревожности из бессознательного, то невозможно будет предсказать последующие действия пациента, что приведет к росту невротической тревоги и непосредственной угрозе жизни человека [28].

В отличие от определения З. Фрейда, К. Хорни считала, что тревога относится к отсутствию чувства безопасности в межличностных отношениях. Интенсивность тревоги зависит от того, какое значение придается той или иной ситуации. Тревога может быть не объективной, в отличие от страха, при котором опасность очевидна [30].

С.Л. Рубинштейн «понимает тревожность как: склонность человека испытывать беспокойство, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятных событий» [22, с. 34].

«Согласно Т.А. Полшковой, тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий» [19, с. 107].

«Высокий уровень тревожности часто снижает работоспособность и сопровождается неуместным и бессвязным личным поведением. Р.С. Немов считает, что тревожность – это эмоциональное состояние и устойчивое свойство, черта личности или темперамента. Ученый понимает тревожность как «постоянное или ситуативно проявляющееся свойство человека

достигать состояния нарастающей тревоги, испытывать беспокойство и страх в определенных социальных ситуациях» [16, с. 76].

«А.В. Петровский утверждает, что тревожность – это эмоциональное состояние негативного характера, возникающее у человека при наличии ожидания при недостатке информации» [18, с. 41]. Состояние тревоги активизирует ряд негативных эмоций, которые в совокупности приводят к потенциально негативным ситуациям. Часто источником опасности является не угроза, а вымышленный персонаж обостренного внутреннего «я».

«А.М. Прихожан предлагает разделить понятия тревожности как эмоционального состояния личности и как ее устойчивого свойства, черты личности или темперамента, понимая тревожность как «переживание сильного эмоционального состояния, которое связано с негативным явлением»» [21, с. 287].

«Г.С. Абрамова, определяет тревожность как состояние напряженности. Соответственно, авторы различают тревожность как свойство личности, ее устойчивую черту (личностная тревожность) и тревожность как ее эмоциональное состояние (ситуативная тревожность)» [1, с. 702].

Г.Г. Аракелов рассматривает тревожность как «многозначное понятие, описывающее как определенное состояние индивидов в ограниченное время, так и устойчивое свойство любого человека» [3].

«А.А. Александров доказал, что: тревожность возникает как на психическом, так и на физическом уровне, сначала человек не может адекватно воспринимать действительность, а затем организм отказывается выполнять физиологические функции: дрожание конечностей, боли в спине, сердцебиение, приступы слабости, вплоть до обмороков. Тревожность становится причиной развития фаз страха» [2].

Тревожность, таким образом, является фундаментальной основой для изменения структурной и функциональной организации личности, чаще

всего бессознательно завладевая сознанием человека и становясь спутником его жизни.

«В психологии существует несколько типов тревожности, но наиболее распространенными являются:

- социальная тревожность – это когда человек чувствует себя неловко в большом скоплении людей;
- публичная тревожность – это чувство беспокойства, которое остро проявляется на любом публичном мероприятии;
- посттравматическая тревожность – это постоянная тревога после психологической травмы;
- экзистенциальная тревожность – это осознание человеком того, что однажды он может умереть;
- состояние раздвоенной тревожности, при котором человек испытывает сильный приступ тревоги, если удаляется от определенного места или человека» [8, с. 40].

В зависимости от причин, влияющих на его развитие, различают личностную тревожность и ситуативную тревожность. Тревожность личности – это тревога, не связанная с окружающей средой и происходящими событиями. При чрезмерной личностной тревожности внешний мир воспринимается как угрожающий и опасный. Ситуативная или реактивная тревожность – это тревожность, которая является реакцией на событие или ситуацию в жизни человека. Например, вполне нормально испытывать некоторое беспокойство перед экзаменом в университете или собеседованием при приеме на работу. Эти чувства присущи всем людям. Они выполняют мобилизующую функцию, стимулируя подготовку к предстоящему событию, тем самым снижая риск неудачи.

«Проблема происхождения ситуативной тревожности была разработана Л.И. Божович. Среди характерных черт она выделила наличие импульсивной силы и собственной логики развития. Л.И. Божович утверждала, что тревожность выступает в качестве сигнала опасности, способствует

привлечению внимания индивида к возможным трудностям, препятствиям и проблемам в достижении цели» [6, с. 318].

«Таким образом, нормальный (идеальный) уровень тревожности считается необходимым элементом для эффективной адаптации к реальности (адаптивная тревожность). Адаптивная тревожность характеризуется наличием определенного уровня тревоги, который является естественным и контролируемым, а также может выступать в качестве обязательного признака физической активности человека» [11, с. 89].

По своему влиянию на волевые процессы человека тревога может быть следующих типов:

- «мобилизирующая тревожность: она побуждает человека к действиям, уменьшающим неблагоприятные последствия ситуации и риск неудачи, путем активизации мышления, волевых процессов и повышения физической активности;
- тормозящая тревожность: парализует волю человека, затрудняет принятие решений, тормозит мыслительные процессы и выполнение активных действий, которые могли бы помочь выйти из сложных ситуаций» [11, с. 90].

«По степени выраженности тревожность может быть трех типов:

- пониженная тревожность: характеризуется тем, что человек не склонен испытывать тревогу даже в ситуациях, угрожающих жизни; в результате человек не может адекватно оценить степень угрозы, слишком спокоен, не предполагает возможности возникновения трудностей и наличия рисков;
- оптимальная тревожность – имеет умеренную выраженность, не препятствует выполнению функций, но мобилизует организм, улучшая мыслительную деятельность и волевые возможности человека; данный вид тревожности также выполняет защитную и охранительную функцию в опасных ситуациях;

– гипертревожность: мешает нормальному функционированию и жизнедеятельности человека, поскольку является неадекватной реакцией на ситуации, которые не представляют угрозы и не имеют негативных последствий» [5, с. 79].

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод, что существует множество мнений относительно определения и происхождения состояния тревожности и его связи с другими психическими характеристиками, но почти все авторы согласны с тем, что возникновение тревоги связано с неприятными чувствами: страданиями, неуверенностью, негативным прошлым опытом. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать тревогу в различных жизненных ситуациях, включая те, которые не предрасполагают к тревожности.

1.2 Особенности тревожности у детей старшего дошкольного возраста

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с различными чувствами и эмоциями. Одним из самых распространенных чувств является тревога, которая может сопровождать нас на протяжении всей жизни. Существует множество причин, вызывающих у ребенка тревожность, и одной из них является несоответствие развития личности.

Развитие личности является одним из основных факторов, влияющих на формирование отношений ребенка со своим окружением. В зависимости от того, какая личность у ребенка, он будет выстраивать свои взаимоотношения, определять свои ценности и интересы, а также осуществлять выбор своих предпочтений и направления своей деятельности. Все эти факторы в конечном итоге влияют на уровень тревожности у ребенка.

Личность ребенка формируется с самого раннего детства. Окружение, в котором он находится, играет важную роль в его развитии. Родители, сверстники и педагоги оказывают влияние на ребенка и способствуют формированию его системы отношений. Если ребенок чувствует себя уверенно и защищено, он будет менее склонен к тревожности. Напротив, если он испытывает постоянный стресс и неуверенность, его уровень тревожности будет возрастать [31].

Центром системы отношений детей является самооценка. Ребенок начинает формировать свое отношение к себе еще в раннем возрасте. Если родители постоянно внушают ребенку, что он недостаточно хорош или неудачник, это может привести к снижению его самооценки и возникновению тревожности. Но если родители оказывают поддержку и позитивное воздействие на ребенка, его самооценка будет расти.

Ценностные ориентации также влияют на уровень тревожности у ребенка. Если у него есть ярко выраженные ценности и убеждения, это помогает противостоять тревоге и стрессу. Ребенок, имеющий ясные ценности и убеждения, более уверен в себе и своем мироощущении [20].

Наконец, направленность интересов и предпочтений может также влиять на уровень тревожности у ребенка. Если ребенок занимается тем, что ему нравится, его уровень тревожности будет ниже, чем у тех, кто занимается делами, которые не приносят им удовольствия.

Таким образом, соответствие развития личности ребенка играет важную роль в формировании его отношения к тревожности. Центром системы отношений является самооценка, а также ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений. Если дети получают позитивное окружение и поддержку, у них будет меньше причин для тревожности. Родители и педагоги должны помочь детям сформировать свою личность и научить их управлять своими эмоциями и чувствами.

Дошкольный возраст – важный период в личностном и психологическом развитии ребенка, а также в развитии мышления, воли и

внимания. Это так называемый подготовительный возраст, после которого ребенок вступает в новую стадию – и начинается кризис 7 лет, характеризующийся переходом основной деятельности от игры к обучению, увеличением независимости от социального окружения [10].

Дошкольный возраст чувствителен к внешним воздействиям. В этом возрасте закладываются основы и начинается всестороннее формирование личности ребёнка: его самооценки, развитие у него познавательных процессов и навыков общения.

В дошкольном возрасте у детей наблюдается интерес к коллективным играм и желание быть хорошим, лучшим, первым. Ребенок начинает понимать, что для победы необходимо совершать определенные действия, прилагать усилия, а не просто плакать [13].

Формируются морально-этические установки: что нельзя делать и что можно, или что разрешается делать со своими игрушками и вещами, а с чужими – нет. Устанавливаются личные границы: «Ты не должен кричать на меня. Почему я не могу кричать на тебя, а ты кричишь на меня?» Существует потребность в одобрении и уважении со стороны других, желание быть полезным: «Я помогу тебе. Я понесу сумку». Дети дошкольного возраста учатся сдерживать свои желания и потребности и понимают, что не все можно получить сразу. Если это объяснить ребенку, он поймет, что ему нужно подождать, пока мама закончит уборку, и тогда он сможет пойти гулять [27].

«Тревожность у детей может проявляться ситуативно, обычно она связана с будущим, которое еще не известно ребенку. Однако если ребенок часто тревожится, и тревога становится устойчивым состоянием, говорят о возможном развитии тревожного характера» [13, с. 80]. Склонные к тревожности дети находятся в депрессии, мало контактируют с внешним миром, что вызывает страх. Это постепенно приводит к низкой самооценке и выраженному пессимизму.

Дошкольный период – это период интенсивных процессов формирования психики, основанных на предположениях, выработанных в раннем детстве.

Эмоции играют важную роль в жизни детей и помогают им воспринимать и реагировать на реальность. Эмоции проявляются в поведении и сообщают взрослым о том, что нравится ребенку, сердится ли он или расстроен. Постепенно мир эмоций становится богаче и разнообразнее.

«Дети дошкольного возраста изучают язык чувств: социально принятые способы выражения тончайших нюансов эмоций с помощью взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонации голоса» [11, с. 74].

Тревожные дети могут характеризоваться следующими особенностями:

– появление страхов, так как именно страх является обязательным спутником тревоги, которая может перерасти в невротическое состояние;

– отсутствие уверенности в своих силах, что также может перерасти в нерешительность и сформировать соответствующий тип характера [25].

Другими словами, дети, которые не уверены в себе, склонны к сомнениям и колебаниям, застенчивы и тревожны, ребячливы и внушаемы, чаще проявляют тревожность.

Все это способствует возникновению психологической защитной реакции агрессии, которая направлена на других людей. Агрессивность маскирует тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка [26].

Психологическая защитная реакция может также заключаться в отказе от общения и избегании тех, кто угрожает ему или ей. Такой ребенок будет одиноким, замкнутым и неактивным.

Ребенок также может найти психологическую защиту, укрывшись в мире фантазий. В фантазиях ребенок может разрешить все свои неразрешенные конфликты и найти удовлетворение своих неудовлетворенных потребностей [33].

«Тревожность, как своеобразное эмоциональное состояние психики с преобладанием чувства тревоги и страха сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, обычно развивается в возрасте 6-7 лет, в ситуации большого количества неразрешимых страхов, идущих из более раннего возраста» [23].

Основным источником тревоги для детей дошкольного возраста является семья.

Признаками повышенной тревожности у детей являются:

- беспокойство;
- двигательное беспокойство;
- повторяющиеся движения: сосание пальцев, шевеление ногами, обглаживание;
- скованность движений;
- проблемы со сном;
- страх перед любыми изменениями;
- «высокая тревожность при начале выполнения нового задания;
- неуверенность в себе и отказ от новых видов деятельности;
- серьезное выражение лица и слишком скромное поведение – глаза опущены, избегает лишних движений, ребенок предпочитает не выделяться;
- низкая самооценка;
- частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасных ситуациях» [29].

Основными причинами тревожности у детей являются:

- чувствительность и впечатлительность ребенка;
- неуверенность в себе, ожидание негативных событий и последствий;
- склонность к невротическим вредным привычкам: кусание ногтей, вырывание волос;
- значительные изменения в семье: развод, смерть одного из родителей, рождение ребенка;

- непоследовательное воспитание в семье: нет четких представлений о том, когда наказывать детей, а когда нет;
- отсутствие распорядка дня, традиций и ритуалов;
- дисфункциональная семья;
- ребенок получает много тревожных сообщений от родителей: «ты плохой», «ты нехороший»;
- привязанность ребенка к родителям до такой степени, что он теряется без них и не может справиться ни с одной задачей [32].

«В ряде работ считается, что основной причиной тревожности у дошкольников является неадекватное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью [7], отвержение, непринятие матерью ребенка вызывает тревогу из-за невозможности удовлетворить потребность в любви, ласке и защите. В этом случае возникает страх, ребенок чувствует условность материнской любви, а любовь должна быть безусловной. Безусловная любовь – это путеводная звезда воспитания. Любить ребенка безусловно – значит любить его несмотря ни на что» [23].

«Неспособность удовлетворить потребность ребенка в любви побудит его искать ее любыми способами. Высокая вероятность возникновения тревожности у ребенка наблюдается при «гиперзащитном» воспитании (чрезмерная забота, жестокий контроль, множество ограничений и запретов, постоянные придирки).

Беспокойство у детей может быть вызвано отсроченным подкреплением: когда ребенку обещают что-то хорошее, а обещание откладывается, ребенок часто томится в ожидании, беспокоясь о том, получит ли он обещанное. Тревожность также связана с недостаточным удовлетворением основных потребностей ребенка в развитии, которые становятся гипертрофированными» [4, с. 63].

«Изменение социальных отношений, которое часто бывает очень трудным для ребенка, также может привести к возникновению тревоги.

Например, многие дети становятся беспокойными, когда поступают в дошкольное учреждение» [5, с. 56].

«Тревожность детей может быть следствием личной тревожности матери, которая находится в симбиотических отношениях с ребенком. В этом случае мать, чувствуя единство с ребенком, пытается защитить его от жизненных трудностей и проблем, тем самым «привязывая» ребенка к себе, защищая его от несуществующих, но воображаемых опасностей, в соответствии со своей тревогой. В результате ребенок становится тревожным, когда остается без матери, легко теряется, испытывает беспокойство и страх. Вместо активности и независимости развивается пассивность и зависимость. Каналом передачи тревоги является забота матери о ребенке, которая состоит только из ожиданий, страхов и тревог» [10, с. 49]. А.И. Захаров также отмечает, что «если отец не участвует в воспитании ребенка, то ребенок больше привязывается к матери, а если мать лично тревожна, то она легче перенимает его тревогу. Это также выражается в том, что ребенок боится отца из-за его грубого и вспыльчивого характера» [10, с. 50].

«При посещении ребенком детских учреждений тревожность провоцируется особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком при авторитарном стиле общения и непоследовательности предъявляемых требований и оценок. Непоследовательность воспитателя вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможность прогнозировать собственное поведение. Е. М. Савина отмечает, 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. 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» [16, с. 13].

«Тревожность – это эмоциональное состояние, которое подразумевает отсутствие уверенности в себе и проявляется в ситуациях, представляющих угрозу для самооценки. В то же время – это состояние сопровождается высоким уровнем претенциозности. Таким образом, причины дистресса имеют схожую природу и, если они хронические, приводят к тревоге. Поэтому можно считать, что источники аффекта, когда они носят повторяющийся характер, являются как причинами его развития, так и причинами развития тревоги. Одним из источников аффекта у ребенка является несоответствие между положением, которое он реально занимает в коллективе, и положением, которое он стремится занять. Нарушения в социальном статусе ребенка также можно отнести к причинам тревожности» [14, с. 53].

«Ребенок, не испытывающий тревожность и беспокойство, будет гораздо меньше зависеть от других в плане поддержки, привязанности и заботы. И наоборот, чем более тревожен человек, тем более зависим он будет от эмоционального состояния окружающих его людей. Последнее часто напрямую связано с эмоциональной чувствительностью ребенка и тревожностью самих взрослых, которые в процессе повседневного взаимодействия непреднамеренно передают свою тревогу ребенку» [17, с. 90].

«Большое значение в развитии тревожности имеет соответствие развития личности ребенка. Известно, что она играет предопределяющую роль, способствуя формированию системы отношений, центром которой является самооценка, ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений» [15, с. 51].

Тревожные дети часто испытывают потребность взять кого-то под свою опеку, присматривать и защищать их. Поэтому большинство детских психологов сходятся во мнении, что родители должны постараться завести животное, которое интересует ребенка: котенка, щенка, попугая, хомячка. Совместная забота о нем поможет создать отношения сотрудничества и

доверия между ребенком и родителями, что поможет снизить уровень тревожности [24].

Полезно делать упражнения на расслабление, например, дыхательные упражнения, чтобы помочь ребенку справиться с эмоциональной перегрузкой и преодолеть тревогу.

Обратиться к детскому психологу или психотерапевту, если тревожность ребенка достаточно выражена и родители не могут помочь ребенку преодолеть ее самостоятельно, так как тревожность даже маленького ребенка может стать причиной серьезного психического заболевания в будущем.

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) тревожность может быть в виде разных проявлений:

- отказ от разлуки с родителями: ребенок может выражать сильное желание быть всегда рядом с родителями, не хотеть идти в детский сад или на занятия;
- отсутствие интереса к новому: тревожный ребенок может не желать заниматься новыми играми и учиться новым навыкам, он может испытывать страх перед неизвестным;
- страх перед ошибками: некоторые дети начинают бояться сделать ошибку, боятся, что их посмеют или раскритикуют в случае неудачи;
- ночные кошмары: у многих детей этого возраста могут возникать страшные сны и кошмары, что может проявляться в виде беспокойных ночей и проблем со сном;
- чрезмерная неуверенность: многие дети могут страдать излишней неуверенностью, не доверяя своим действиям, словам и решениям;
- чрезмерная ревность: ребенок может проявлять агрессию и ревность к другим детям и родителям, которые могут приковать внимание родителей и отнять у него внимание и любовь;

– тревожность у детей старшего дошкольного возраста может проявляться по-разному, и родители должны помнить, что каждый ребенок уникален и нуждается в индивидуальном подходе.

1.3 Арт-терапия как средство коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Одним из основных направлений, используемых в практике педагогов-психологов при работе с детьми дошкольного возраста, является арт-терапия.

Арт-терапия представляет собой метод психической коррекции и развития личности, в котором художественный материал используется в качестве средства визуального выражения внутреннего мира человека. Арт-терапия позволяет ребенку выразить свои эмоциональные переживания, чувства, настроения и состояния, что в свою очередь дает возможность проводить диагностику содержания душевных конфликтов и проблем, а также определять пути их решения.

У детей старшего дошкольного возраста тревожность может проявляться различными способами: повышенная вспыльчивость, нервозность, беспокойство, приступы паники. Арт-терапия может помочь ребенку справиться с этими проявлениями и уменьшить степень тревожности.

В процессе арт-терапии ребенок имеет возможность выразить свои эмоции и чувства через живопись, рисование, лепку и другие формы художественной деятельности. Это позволяет ему осознать свои эмоции и чувства, в том числе и те, которые были непонятными и неосознанными. Это помогает ребенку более глубоко понять свой внутренний мир и получить новые ресурсы для более эффективного управления своей тревожностью.

Арт-терапия является отличным средством для коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста, поскольку она позволяет ребенку оставаться в зоне его комфорта, не вызывает чрезмерной тревоги и стресса.

Таким образом, арт-терапия может стать эффективным инструментом помощи детям с тревожными проявлениями, помочь им справиться со своими эмоциями и настроением, а также обрести новые способы проявления внутреннего мира.

«Любая творческая деятельность благотворно влияет на внутренний мир ребенка дошкольного возраста. Развитие происходит в деятельности, которая является основой арт-терапевтического воздействия, состоящего [8, с. 74] из ее видов:

- изотерапия – это вид терапии, который связан с визуальным творчеством, с рисованием;
- игровая терапия – это психокоррекционное использование игры, которая оказывает значительное влияние на развитие личности; эти игры способствуют более тесным взаимоотношениям между детьми, помогают снять напряжение, повышают самооценку, позволяют доверять себе в различных ситуациях общения, так как в процессе игры исключается риск социально значимых последствий;
- фототерапия – вид терапии, основанный на использовании слайдов или фотографий, которые помогают решить психологические проблемы, а также гармонизировать и развивать личность;
- песочная терапия – развивающий, психокоррекционный, основанный на использовании песка метод, который помогает снять внутреннее напряжение и решить личные проблемы;
- музыкотерапия – это вид арт-терапии с использованием звуков и музыки; в рамках этого вида арт-терапии занятия включают: игру, воображение, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений;
- танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование движения и танца как процесса, способствующего интеграции физического и эмоционального состояния человека;

– цветотерапия – немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цвета производится на орган зрения, а через него и зрительный анализатор на нервную систему» [21, с. 98].

Следует отметить, что «арт-терапия имеет три основные формы, которыми являются:

– пассивная форма – ребенок использует произведения искусства, созданные другими: рассматривает картинки, читает книги, слушает музыкальные произведения;

– активная форма – ребенок сам создает творческие продукты: рисунки, скульптуры, рассказы, музыкальные композиции, спонтанные танцы;

– смешанная форма – ребенок использует существующие произведения искусства (музыку, картинки, сказки) для создания собственных творческих продуктов» [17, с. 92].

«Арт-терапия не требует художественных или изобразительных навыков, поэтому в этой работе могут участвовать все дети. Рисунки и поделки отражают мысли и настроение детей и позволяют диагностировать нарушения психологического развития (невроз, стресс)» [17, с. 56].

Дошкольники, участвующие в арт-терапии, обычно проявляют интерес и увлечение, выражают свои мысли и чувства через рисунки, моделирование или другие виды творческой деятельности. Они могут становиться более открытыми, проявлять больше доверия к взрослым и окружающим их сверстникам. Также арт-терапия может помочь дошкольникам развить свои когнитивные, моторные и эмоциональные навыки, расширить свой кругозор и способствовать развитию творческого мышления.

Арт-терапия может помочь снизить тревожность у дошкольников, поскольку создание и реализация творческих проектов может быть успокаивающим и расслабляющим занятием. Она также может помочь дошкольникам проявлять и выражать свои эмоции, что уменьшает их внутреннее напряжение и тревожность. Более того, процесс арт-терапии

может помочь дошкольникам улучшить свои коммуникативные навыки и укрепить свою самооценку, что также может способствовать уменьшению тревожности.

«Дети могут свободно проявлять свое воображение в группе, при этом не смущаясь присутствия сверстников. Использование подручных материалов (глины, темперы, пряжи, макарон, камней и песка) развивает мелкую моторику.

В процессе обучения дошкольник учится общаться со сверстниками, обретает уверенность в себе и получает новые знания об окружающем мире» [12, с. 70].

«Занятия проводят профессиональные педагоги-психологи в занимательной форме, которая пробуждает интерес пассивных детей и делает их активными участниками процесса, а не просто слушателями. С помощью специальных игр и упражнений выявляются и развиваются скрытые навыки, заставляя детей испытывать положительные эмоции и чувство удовлетворения от результатов своего творчества» [9, с. 61].

«Важным преимуществом арт-терапии является то, что ее можно использовать как в центрах раннего обучения, так и дома. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями. Совместная деятельность взрослых и детей помогает сблизить их друг с другом, понять проблемы и найти пути их решения. Участие родителей в домашних и тематических играх не только развлекает ребенка дошкольного возраста, но и оказывает на него благоприятное психотерапевтическое воздействие» [19, с. 61].

«Тревожность в психологии означает склонность человека испытывать беспокойство, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности» [7, с. 83].

Таким образом можно сделать вывод, что детская тревожность – это широкое понятие, которое включает в себя различные аспекты устойчивого эмоционального расстройства. Она выражается в возбуждении, обострении тревоги, ожидании плохого обращения, негативной оценке со стороны

значимых взрослых, сверстников. Ребенок постоянно ощущает собственную неадекватность, неполноценность, не верит в правильность своего поведения, своих решений. Тревожность может быть спровоцирована чрезмерными требованиями со стороны родителей или учителей, большим количеством дополнительных занятий, которые перегружают психику, частой критикой достижений, отсутствием похвалы и поощрения в семье, обесцениванием чувств, мыслей и действий. Как следствие такого отношения, ребенок может чувствовать себя плохим, неумелым или неуспешным и стремиться еще больше контролировать свое поведение, чтобы получить положительную оценку со стороны, что вызывает повышенную тревожность.

Тревожность можно снизить разными способами. Особенно эффективна арт-терапия. Работая с красками, карандашами и пластилином, ребенок отказывается от процесса внутреннего самоконтроля, получает возможность отдаться своим чувствам, пережить их и приходит к пониманию того, что в жизни невозможно достичь идеального состояния, что помогает ему расслабиться и быть самим собой. Метод арт-терапии направлен на гармонизацию психического состояния путем развития способности самовыражения и самопознания. Арт-терапии является благоприятным и подходящим для старших дошкольников, поскольку в процессе её реализации ребенок способен реализовать себя, познать и выразить весь свой негатив в рисунке, с целью избавления от своих переживаний.

Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии

2.1 Диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Для того, чтобы снизить тревожность у старших дошкольников, была проведена экспериментальная работа.

Базой исследования выступило Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 146 «Калинка» городского округа Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей старшего дошкольного возраста. Из них 20 дошкольников вошли в экспериментальную группу и 20 дошкольников вошли в контрольную группу. Средний возраст испытуемых – 5-6 лет.

Диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста была проведена с использованием следующих методик исследования.

Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич. Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич позволяет выявить уровень тревожности у детей и оценить их психологическую готовность к новым ситуациям. Кроме того, результаты этой методики могут быть использованы для разработки индивидуальных подходов к работе с конкретными детьми.

Критерии оценивания по методике «Несуществующее животное» – тревожность оценивают по величине рисунка, его расположению на листе, штриховке, использованию тёмных или ярких цветов, наличию изломов или острых углов, наличию элементов, связанных с угрозой или агрессией. «Нажим карандаша. Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние. Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность [1]; импульсивность. Сверхсильный нажим (карандаш рвет

бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

Особенности линий. Штриховка – тревожность как черта личности. Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность. Неровные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках. Промахивающиеся линии, не попадающие в нужную точку, – импульсивность. Линии, не доведенные до конца, – астения, иногда импульсивность.

Размер рисунка и его расположение. Увеличенный размер – высокая самооценка, уверенность в себе. Уменьшенный размер – депрессия, низкая самооценка. Рисунок смещен вверх или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда завышенная самооценка; стремление к высоким достижениям. Рисунок смещен вниз – иногда сниженная самооценка. Рисунок выходит за край листа – импульсивность; острая тревога. Рисунок помещен в углу – депрессия» [31, с. 87]».

- низкий уровень тревожности: на рисунке присутствуют ровные линии, форма линий – не доведены до конца, размер рисунка – большой, рисунок расположен по центру листа;
- средний уровень тревожности: на рисунке присутствуют множественные линии, форма линий – ровная, размер рисунка средний, рисунок смещен в какую-либо сторону;
- высокий уровень тревожности: на рисунке присутствует штриховка, форма линий – неровная, размер рисунка – небольшой.

Тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки. «Цель методики: определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и

взрослыми в семье и в коллективе. Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детского лица, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное. Проведение исследования: рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию: выбери нужное лицо» [18, с. 76].

Критерии оценивания. В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%), дети склонны к оптимизму и позитивному мышлению, проявляют спокойствие и уверенность в себе, редко испытывают напряжение и тревогу в повседневной жизни, принимают решения на основе здравого смысла и анализа ситуации;
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%), дети могут время от времени испытывать тревожные ощущения, но они не мешают им выходить из зоны комфорта и достигать целей, могут воспринимать ситуации более пессимистично, чем это необходимо, имеют тенденцию к переживанию невероятных сценариев в своей голове;
- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%), дети испытывают сильную тревожность и стресс в рутинных ситуациях, могут испытывать физические симптомы, такие как сердцебиение, потливость, дрожь и даже панические атаки в ответ на стрессовые раздражители.

«Методика «Выявление тревожности у старших дошкольников»,
В.С. Мерлин. Цель: выявление тревожности у старших дошкольников.

«Испытуемые – трое детей старшего дошкольного возраста, наблюдение ведется за одним из них. Показатель тревожности – поведение ребенка во фрустрирующей ситуации, которая создается дефицитом времени для выполнения задания.

Организация. Предварительно готовятся песочные часы на 3 минуты, материал для занятий за первым и вторым столом. Ребенок должен выполнить задания за двумя столами: за первым с часами, за вторым – без часов. Задание должно быть рассчитано на 10-15 минут (например, за первым столом задание со строительным материалом, за вторым – с узором из мозаики) [19].

Инструкция общая: «Ты будешь выполнять задания за двумя столами. Сначала за этим (экспериментатор показывает, что ребенок должен сделать), затем за вторым (показывает, что нужно делать за вторым столом), затем снова за первым. Работать будешь за каждым столом по 3 минуты, пока не закончишь всю работу» [19].

Инструкция для первого стола: «По моей команде начнешь работать за первым столом. Работать будешь ровно 3 минуты. Всю работу за это время ты сделать не успеешь, но как только три минуты истекнут, встанешь и перейдешь за второй стол. Поработаешь там столько же (3 минуты) и вернешься опять за этот стол. Время узнаешь по песочным часам (ребенку показывают, как работают песочные часы). Выполнять задание надо аккуратно, хорошо? Если сделаешь плохо, работа не будет зачтена и придется делать все заново» [19].

Инструкция для второго стола: «Начинай работать. Поработаешь ровно 3 минуты. Всю работу сделать не успеешь, но по истечении 3 минут перейдешь за первый стол, потом снова вернешься сюда. Часы я закрою, и ты должен сам, без напоминания, догадаться, когда пересыпался песочек. Работать надо аккуратно, точно по времени. Если сделаешь плохо, работа не

будет учтена и придется начать все заново». Через полторы минуты надо напомнить ребенку: «Ты не забыл про часы?» [19].

«Показатели тревожности: работа за вторым столом без часов; проявление беспокойства за первым и вторым столом (смотрит на часы, торопится).

Регистрируются характер действий испытуемого, время работы. К числу «тревожных» относят испытуемых, которые за вторым столом работали меньше 3 минут; к числу «беззаботных» – более 3 минут» [19, с. 61].

– низкий уровень тревожности – ребёнок не выражает тревожность, у него не наблюдается устойчиво повышенный уровень артериального давления, пульса и дыхания, дошкольник способен легко адаптироваться к новым условиям и изменениям в жизни;

– средний уровень тревожности – ребёнок проявляет беспокойство в некоторых ситуациях, у дошкольника имеются отдельные эпизоды высокого артериального давления, пульса или дыхания, ребёнок может испытывать трудности с адаптацией к некоторым изменениям или новым условиям;

– высокий уровень тревожности – ребёнок часто демонстрирует повышенную тревожность, у дошкольника имеются устойчивые проявления высокого артериального давления, пульса или дыхания, ребёнок испытывает значительные трудности с адаптацией к новым условиям и изменениям в жизни.

На рисунке 1 представлены результаты, полученные в ходе проведения методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

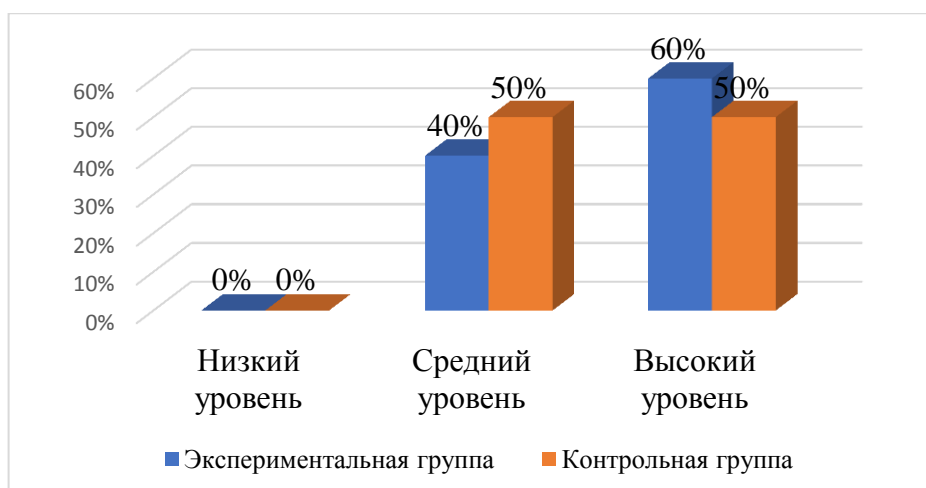


Рисунок 1 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич на констатирующем этапе

Из рисунка 1 можно увидеть, что низкого уровня тревожности нет ни у одного дошкольника ни в экспериментальной, ни в контрольной группе. Средний уровень тревожности испытывают 8 (40%) детей старшего дошкольного возраста, которые вошли в экспериментальную группу, а также у 10 (50%) дошкольников контрольной группы. У данных детей на рисунке присутствуют множественные линии, форма линий – неровные, размер рисунка средний, рисунок смещён в какую-либо сторону.

Высокий уровень тревожности испытывают 12 (60%) дошкольников из экспериментальной группы и 10 (50%) дошкольников из контрольной группы. У данных детей на рисунках присутствует штриховка на рисунке, форма линий – кривая, неровная, размер рисунка – уменьшенный. Таким образом, подводя итог первой методике, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста обеих групп наблюдается достаточно высокий уровень тревожности.

Далее был проведён тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки. Результаты, полученные на констатирующем этапе в экспериментальной группе, представим на рисунке 2. Результаты представлены также в приложении А, в таблице А.1.

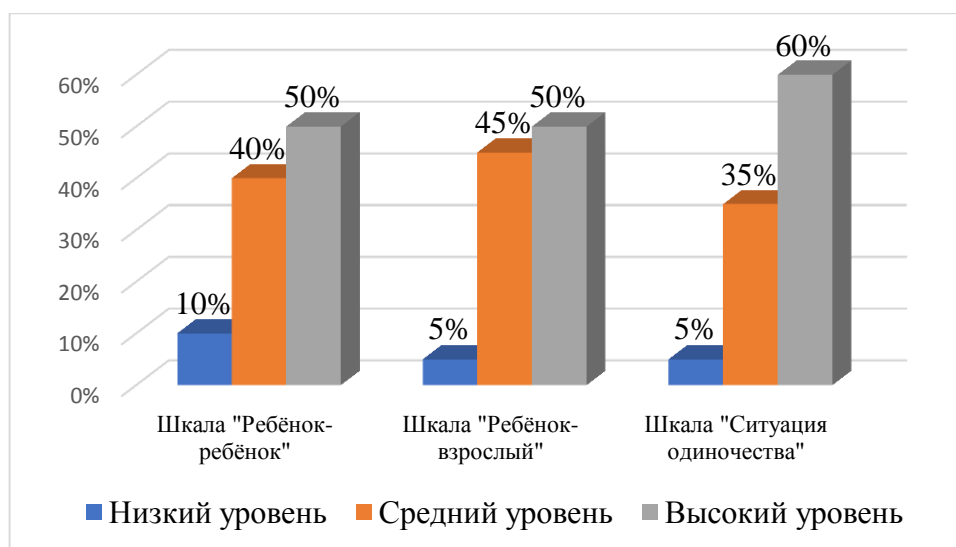


Рисунок 2 – Уровень тревожности по шкалам теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников экспериментальной группы

Как видно из рисунка 2, у большинства испытуемых экспериментальной группы преобладает высокий уровень тревожности по всем трём шкалам.

Далее представим результаты, полученные по шкалам в контрольной группе (рисунок 3).

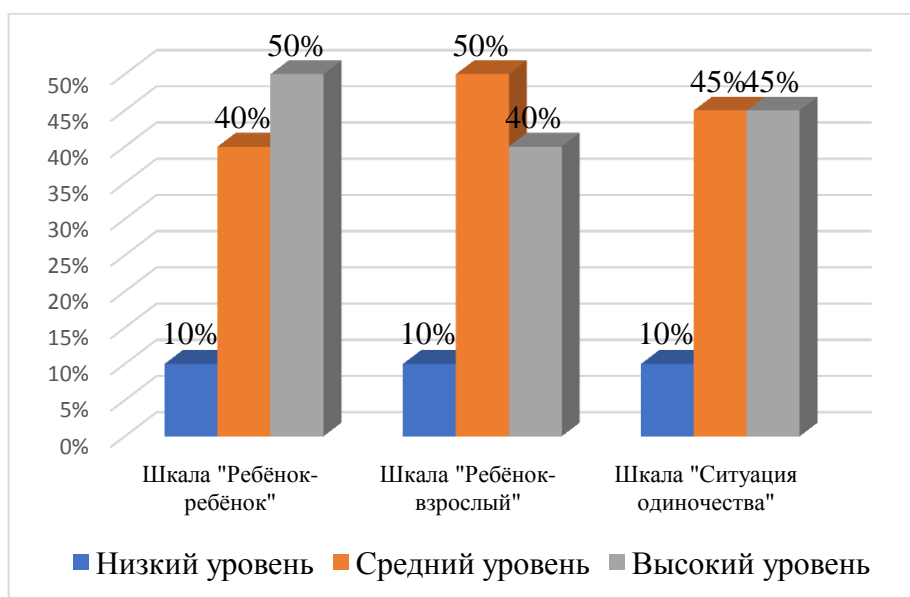


Рисунок 3 – Уровень тревожности по шкалам теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников контрольной группы

Как видно из рисунка 3, у большинства испытуемых контрольной группы преобладает средний и высокий уровень тревожности по всем трём шкалам. Далее представим общую гистограмму по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников на констатирующем этапе (рисунок 4).

Из рисунка 4 можно увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки был выявлен у 2 дошкольников экспериментальной группы, что составляет 10% от общего количества участников данной группы. Данные дети склонны к оптимизму и позитивному мышлению, проявляют спокойствие и уверенность в себе, редко испытывают напряжение и тревогу в повседневной жизни, принимают решения на основе здравого смысла и анализа ситуации. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста испытывают 8 (40%) старших дошкольников экспериментальной группы (рисунок 4).

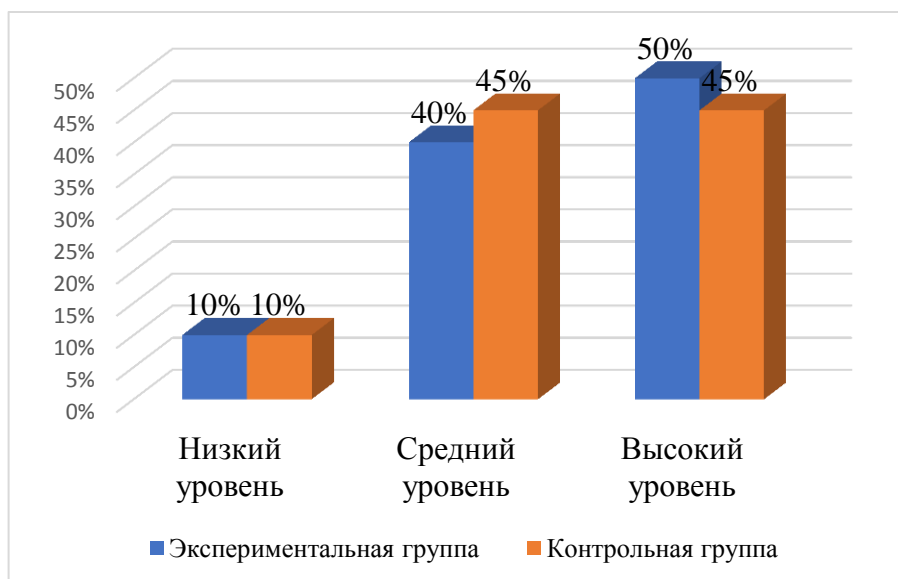


Рисунок 4 – Уровень тревожности у старших дошкольников по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе

Данные дети могут время от времени испытывать тревожные ощущения, но они не мешают им выходить из зоны комфорта и достигать

целей, дошкольники могут воспринимать ситуации более пессимистично, чем это необходимо, имеют тенденцию к переживанию невероятных сценариев в своей голове, данным дошкольникам требуется некоторое количество времени, чтобы принять решение. Высокий уровень тревожности, как видно из рисунка 2, присущ 10 (50%) детям старшего дошкольного возраста экспериментальной группы. Дошкольники испытывают сильную тревожность и стресс в рутинных ситуациях, могут испытывать физические симптомы, такие как сердцебиение, потливость, дрожь и даже панические атаки в ответ на стрессовые раздражители, им требуется очень много времени, чтобы принять решение из-за переживания негативных последствий.

Данные, представленные на рисунке 4, позволяют увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки наблюдается у 2 (10%) дошкольников контрольной группы. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста был выявлен у 9 (45%) детей, высокий уровень тревожности присущ также 9 (45%) испытуемым данной группы.

Таким образом, подводя итог второй методике, проведённой на констатирующем этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста обеих групп наблюдается достаточно высокий уровень тревожности.

Далее была проведена методика «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина. Данная методика позволяет выявить уровень тревожности у детей дошкольного возраста. Результаты, полученные в ходе проведения данного наблюдения представим на рисунке 5 и в приложении А, таблица А.2.

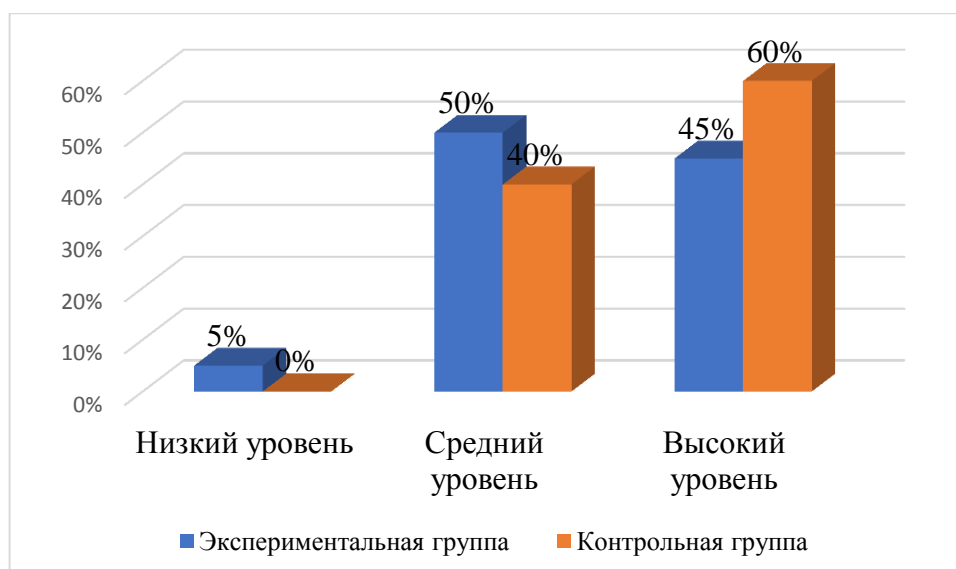


Рисунок 5 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина на констатирующем этапе

Как видно из рисунка 5, низкий уровень тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы методики «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина был выявлен у 1 дошкольника экспериментальной группы, что составляет 5% от общего количества участников данной группы. Данный ребёнок не выражает тревожность, у него не наблюдается устойчиво повышенный уровень артериального давления, пульса и дыхания, дошкольник способен легко адаптироваться к новым условиям и изменениям в жизни.

Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста испытывают 10 (50%) старших дошкольников экспериментальной группы. У детей наблюдается беспокойство в некоторых ситуациях, имеются отдельные эпизоды высокого артериального давления, пульса или дыхания, дети могут испытывать трудности с адаптацией к некоторым изменениям или новым условиям.

Высокий уровень тревожности, как видно из рисунка 5, присущ 9 (45%) детям. Дети часто демонстрирует повышенную тревожность, у них имеются устойчивые проявления высокого артериального давления, пульса или

дыхания, дошкольники могут испытывать значительные трудности с адаптацией к новым условиям и изменениям в жизни.

Данные, представленные на рисунке 5, позволяют увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе методики «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина выявлен не был в контрольной группе. Средний уровень тревожности был выявлен у 8 (40%) дошкольников из контрольной группы и высокий уровень тревожности присущ 12 (60%) испытуемым данной группы.

Таким образом, подводя итог третьей методике, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста обеих групп наблюдается достаточно высокий уровень тревожности.

Полученные результаты по сводным уровням тревожности (по всем трем методикам) представим на рисунке 6.

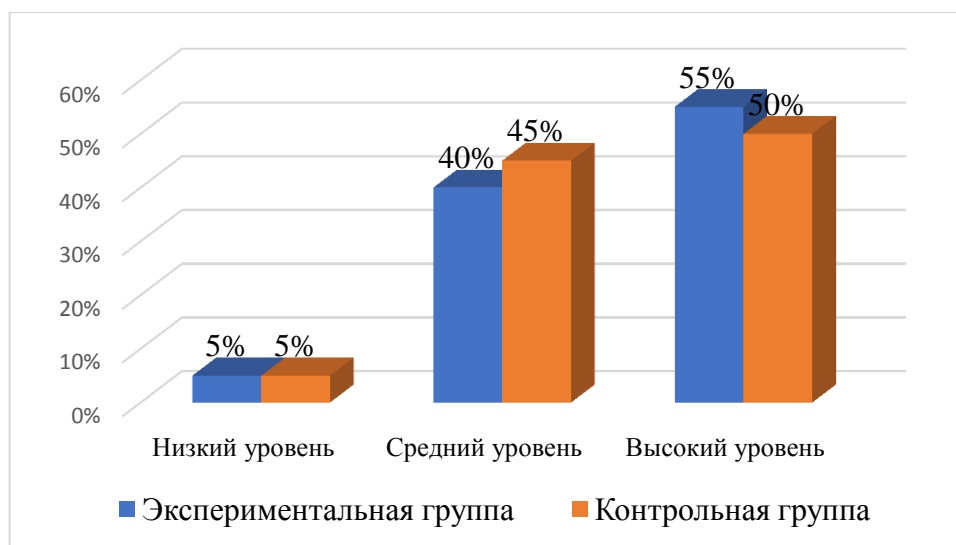


Рисунок 6 – Уровень тревожности у старших дошкольников на констатирующем этапе

Таким образом, подводя итог констатирующему этапу экспериментальной работы, можно сделать вывод, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдается высокий и средний уровень тревожности. Дошкольники проявляют тревожность по разным причинам, одних беспокоят

ситуации в семье, других взаимодействие со сверстниками. Исходя из полученных результатов нами было принято решение о проведении коррекционной работы с дошкольниками по снижению тревожности. Более подробное описание коррекционной работы и процесса её проведения представим в следующем параграфе данного исследования.

2.2 Разработка и реализация коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста

Результаты, которые были получены на констатирующем этапе экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной группы имеется достаточно высокий уровень тревожности. Это говорит о том, что педагогу-психологу необходимо уделить внимание данным дошкольникам, проводить с ними коррекционные занятия, которые бы позволили снизить чувство тревожности у детей.

Был разработан и реализован комплекс арт-терапевтических упражнений, которые направлены на снижение тревожности у дошкольников. Цель коррекционной работы заключается в проведении занятий, способствующих снижению чувства тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи коррекционной работы:

- разработать комплекс арт-терапевтических упражнений по снижению чувства тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- создать условия, позволяющие снизить тревожность у детей старшего дошкольного возраста;
- провести с дошкольниками коррекционную работу.

Участниками коррекционной работы выступили дети старшего дошкольного возраста, которые вошли в экспериментальную группу.

При разработке коррекционной работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы были учтены следующие принципы:

- создание доброжелательной атмосферы в группе, где ребенок чувствует поддержку со стороны взрослых и сверстников;
- применение такой формы занятий, как игровая форма освоения материала, поскольку занятия должны быть интересными и привлекательными для ребенка;
- постановка целей и достижение маленьких успехов: важно брать во внимание, что ребенок должен замечать какие-то маленькие успехи и понимать, что они являются результатом его усилий;
- позитивное общение взрослых с ребенком, поскольку поддержка, поощрение, похвала и доверительное общение между ребенком и взрослыми помогают ему чувствовать себя увереннее в себе;
- разнообразие занятий, так как дети старшего дошкольного возраста ещё не очень усидчивые, они быстро устают, поэтому необходимо комбинировать разнообразные виды занятий;
- адаптивные методы обучения, то есть были учтены особенности каждого ребенка и важно было подстраивать методы обучения под его потребности;
- работа с родителями, ведь родители должны быть задействованы в коррекции тревожности, им предоставляются методы работы с ребенком в домашней обстановке;
- адекватная оценка результатов, то есть необходимо поощрять и оценивать работы ребенка на достижение маленьких успехов.

Всего было проведено 15 занятий с детьми старшего дошкольного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Каждое занятие включало в себя проведение различных упражнений, игр, которые способствовали снижению уровня тревожности у дошкольников. Каждое занятие длилось 30 минут. Данное время является оптимальным для детей

старшего дошкольного возраста, поскольку за это время можно провести ни одно какое-то упражнение, а несколько. При этом, дошкольники не успевают устать от занятий. Тематический план коррекционной работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии представлен в виде таблицы в приложении Б, в таблице Б.1.

Рассмотрим кратко как проходили некоторые занятия, направленные на снижение тревожности у старших дошкольников. В каждом занятии были использованы элементы разных видов арт-терапии: вокалотерапии, драматерапии, изотерапии и других видов.

Первое занятие было вводным. Терапевтические упражнения, которые были проведены с детьми позволили им научиться справляться с собственной тревожностью, страхами. Первое упражнение это «Подари подарок другу». Детей поделили на пары, каждый должен был подарить подарок своему другу. Это задание позволило детям научиться дарить подарки, почувствовать радость от процесса дарения, и понять важность заботы о других людях. Следующее упражнение «Доброе утро» было расслабляющим, направленным на снятие напряжения. Беседа «Что я люблю?» позволила детям научиться слушать и слышать партнера по общению, поделиться своими увлечениями и хобби, и понять, как много общего у них со сверстниками. Рисование на тему «Художники натуралисты» происходило в спокойной атмосфере, дети с психологом обсудили тему животных и природы вокруг нас. Несмотря на активную деятельность дети расслабились и были в хорошем настроении. Последнее было упражнение «Доверяющее падение». Ребенок должен был встать на стул, а остальные его ловили. Это упражнение позволяет продемонстрировать доверие по отношению к окружающим и преодолеть свои страхи и недоверие. Постепенно наблюдалось снижение уровня напряженности и тревожности в отношениях между детьми. Ребята с каждым упражнением активнее участвовали в них. Каждое упражнение

способствовало раскрытию различных аспектов личности, что помогло дошкольникам познать себя и свой потенциал.

Второе занятие, которое было проведено с старшими дошкольниками, было занятие на тему «Будь смелым». Занятие было направлено на коррекцию тревожности у дошкольников, в также на снятие эмоционального и мышечного напряжения. В ходе занятия было использовано несколько упражнений, которые помогли детям справиться с своими негативными эмоциями и развить уверенность в себе. Первое упражнение «Подари подарок другу». Дети образовали пары и получили задание придумать, какой подарок они могут сделать друг другу. Это упражнение помогло им научиться проявлять доброту и заботу о других, а также снять напряжение и расслабиться. Затем мы провели беседу «Будь смелым». Детей попросили рассказать, как они могут проявлять смелость в различных ситуациях. Они делились своими мыслями и идеями, а педагог показывала им, как можно преодолеть страх и справиться с трудностями. Эта беседа помогла повысить свою самооценку и уверенность в себе. Далее мы провели телесные упражнения «Воздушный шарик» и «Волшебный стул». Дети были очень веселыми и активными, присоединяясь к игре и показывая свои движения. Это упражнение улучшило физическое и эмоциональное состояние детей, помогло снять напряжение и справиться с тревогой. Далее было организовано рисование на тему «Нарисуй любимого героя». Дети получили возможность выразить свои эмоции и мысли через рисунки. Они рисовали своих любимых героев и рассказывали о своих чувствах и переживаниях. Эта работа помогла детям освободиться от эмоций и научиться справляться со своими эмоциями. В целом, занятие по коррекции тревожности у старших дошкольников было очень полезным и интересным. Упражнения, которые мы использовали, помогают детям научиться управлять своими эмоциями, повышать свою самооценку и развивать уверенность в себе.

Третье занятие было посвящено теме «Поверь в свои силы». Данное занятие по коррекции тревожности у старших дошкольников включало в себя

четыре различных упражнения: «Я дарю тебе», беседу «Поверь в свои силы», рисование на тему «Техника каракулей» и упражнение «Горячие ладошки». Опыт показал, что такой подход дает отличные результаты и помогает ребятам справляться со своими тревожными мыслями и чувствами. Началось занятие с практики «Я дарю тебе», которая заключалась в том, чтобы каждый ребенок подошел к своему товарищу и сказал ему что-то приятное, к примеру: «Я очень ценю твою дружбу». Это позволило детям проявить заботу и доброту друг к другу, помогло уменьшить тревогу и снять напряжение. Далее была проведена беседа «Поверь в свои силы», в ходе которой обсуждались трудности, с которыми сталкиваются дети и способы их преодоления. Ребята делились своими историями, и мы совместно искали пути решения проблем. Это помогло детям осознать, что они могут справиться со своими трудностями, их страхи не должны препятствовать им в реализации своих целей. Затем было организовано рисование на тему «Техника каракулей», которое заключалась в том, чтобы дети рисовали каракули, не думая о том, что получится в итоге. Это помогло им проявить свою индивидуальность, выразить свои чувства и эмоции, избавиться от ненужных мыслей и напряжения. Закончили занятие упражнением «Горячие ладошки», которая заключалась в том, чтобы дети водили ладонями друг по другу, словно искупались в воде. Это помогло снять напряжение, расслабиться и сосредоточиться на настоящем моменте. В итоге, проведённое занятие было очень продуктивным и интересным. Дети получили навыки управления своими эмоциями и осознания своих сил, а также понимание того, что они могут проявить заботу и доброту к другим. Каждое упражнение было специально разработано, чтобы помочь детям преодолеть тревожность. Такие занятия помогают детям справляться со своими эмоциональными переживаниями и развивать навыки социализации, что очень важно в их дальнейшей жизни.

Четвёртое занятие по коррекции тревожности у старших дошкольников на тему «Моё настроение» было проведено с применением различных

терапевтических упражнений и было очень эффективным и интересным. Вначале занятия мы начали с терапевтической вокальной гимнастики, называемой «Доброе утро». Сначала проводили несколько упражнений на растяжку и укрепление голосовых связок, а затем перешли к пению напевов и песен. Это помогло расслабиться и настроиться на позитивное настроение. Далее перешли к упражнениям «Возьми и передай» и «Превращения». В первом упражнении дети двигались в кругу, передавая друг другу предметы, а во втором – превращались в животных и зверей. Это помогло им выразить свои эмоции и развить воображение. Затем мы перешли к упражнению «Неваляшка». Оно заключалось в том, чтобы расслабиться, сидя на полу и позволить своему телу несколько раз откинуться назад. Это помогло снять накопившееся напряжение и расслабиться. Закончили занятие рисованием, где каждый ребенок рисовал свое эмоциональное состояние и делился им со всем классом. Это помогло детям осознать свои чувства и найти способы справиться с ними. В результате занятий дети проявили большой интерес к проводимым упражнениям, стали более самостоятельными, уверенными и любопытными. Эффективность занятий подтверждает важность использования различных средств в работе с детьми для достижения их эмоциональной стабильности и социальной адаптации.

Седьмое занятие было посвящено теме: «Верь в себя». Занятие по коррекции тревожности у старших дошкольников прошло очень интересно и продуктивно. Были использованы разные методы, которые помогли детям справиться с их чувствами и эмоциями. Начали с пения «Доброе утро», которое помогло детям расслабиться и настроиться на положительный лад. Ребята с удовольствием пели песни, которые были специально подобраны для этого занятия. Эти упражнения помогли ребятам заглянуть внутрь себя, понять свои чувства и настроение. После этого мы перешли к беседе «Верь в себя», где дети рассказывали о своих мечтах, целях и достижениях. Они говорили о том, что им нравится делать, в чем они хороши и что бы они хотели достичь в будущем. Эти разговоры помогли им поверить в себя и свои

силы, а также увидеть свои возможности. Далее мы перешли к упражнению «На море», где дети имели возможность выплеснуть свои эмоции и чувства в игровой форме. Они играли в разные игры, пели песни и рисовали. Эти упражнения помогли детям снять стресс и отвлечься от проблем. Закончили рисованием «Я и море», «Стройка», где дети рисовали свои эмоции и настроение. Они использовали различные цвета и формы, чтобы выразить свои чувства. Эти упражнения помогли детям научиться распознавать свои чувства и реагировать на них. В целом, занятие прошло очень полезно и эффективно. Они научились контролировать свои эмоции, поверили в свои силы и открыли для себя новые способы справляться со стрессом и тревожностью.

Итоговое занятие по коррекции тревожности у старших дошкольников было проведено с применением нескольких упражнений. Мы использовали пение «Доброе утро», телесную терапию «Что тебя привлекает в соседе», «Я очень хороший – ты очень хороший», «Доверительное падение», рисование «Мое взрослое будущее» и «Клеевой дождик», «Зайцы и слоны».

Начав с пения, внимание детей было направлено на совсем несложное упражнение – громкое, активное произнесение «Доброе утро». Несмотря на первоначальную стеснительность, они быстро включились в игру и с радостью пели. У участников появилось настроение, они стали более расслабленными и подвижными. Телесные упражнения позволили детям более тесно связаться друг с другом. К примеру, «Что тебя привлекает в соседе», где дети повторяли комплименты по очереди, вызывало улыбки и аплодисменты в зале. Также было проведено упражнение «Доверительное падение», когда дети должны были закрыть глаза и полностью довериться своим партнерам, чтобы падать на упругую матрасную подушку. Они были крайне осторожны, однако вскоре забыли про свои опасения и уверенно выполняли задание. Рисование позволило детям прорабатывать свои личные ожидания от будущего. На занятии дошкольников попросили рассказать, кем они хотят стать, когда вырастут, и каковы их планы на будущее. Это помогло

им осознать, что мир за пределами детского сада огромен и приятен, и у них есть возможность получить хорошее образование. Далее были проведены игры, чтобы пробудить креативность детей и избавить их от стресса. «Клеевой дождик» и «Зайцы и слоны» подарили им полную свободу действий. Было очень информативно наблюдать, как дети изготавливают террариумы и создают «животных» из бумаги. Многие из них были счастливы и расслаблены после исполнения этих заданий.

Также на формирующем этапе экспериментальной работы была проведена работа с родителями дошкольников. Так, мы провели родительское собрание на тему «Мой ребёнок тревожный». Цель проведения данного родительского собрания заключалась в том, чтоб рассказать родителям о причинах тревожности у детей старшего дошкольного возраста, рассмотреть с ними методы, позволяющие снизить тревожность у детей. В ходе проведения родительского собрания родители высказывали своё отношение к проблеме тревожности у детей, высказывали свои мнения о причинах возникновения тревожности. На этом собрании родители познакомились с понятием «тревожность», с содержанием и причинами тревожности, с методами снижения у детей тревожности в домашних условиях. После проведенного собрания родители были ознакомлены со специальной литературой по данной теме, а также с использованием коррекционных методов снижения тревожности детей.

Таким образом, подводя итог вышеизложенному, можно отметить, что разработанная коррекционная работа была интересна дошкольникам. Данная работа учитывала возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка старшего дошкольного возраста экспериментальной группы.

2.3 Анализ эффективности коррекции тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста

На формирующем этапе была реализована коррекционная работа по снижению тревожности у детей экспериментальной группы.

С целью проведения анализа эффективности разработанной коррекционной программы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии была проведена повторная диагностика.

На контрольном этапе были задействованы те же методики, что и на констатирующем. Это делалось для того, чтобы мы могли сравнить результаты констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы.

Таким образом, на контрольном этапе экспериментальной работы были использованы следующие методики: методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич; тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки; методика «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина.

На рисунке 7 представлены результаты, полученные в ходе проведения на контрольном этапе методики «Несуществующее животное».

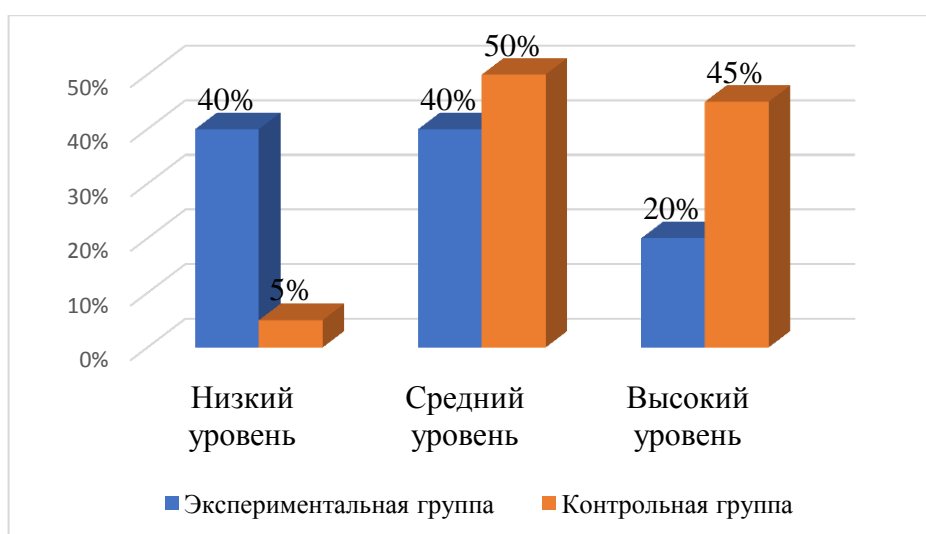


Рисунок 7 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике «Несуществующее животное» на контрольном этапе

Из рисунка 7 можно увидеть, что низкий уровень тревожности был выявлен у 8 (40%) детей, которые вошли в экспериментальную группу, а вот в контрольной группе низкий уровень тревожности был выявлен только у 1 дошкольника, что составляет 5% от общего числа испытуемых данной группы. У данных детей на рисунке присутствуют ровные линии, форма линий – доведены до конца, размер рисунка – большой, рисунок расположен по центру листа.

Средний уровень тревожности испытывают по-прежнему 8 (40%) детей экспериментальной группы, а также 10 (50%) дошкольников из контрольной группы. У данных детей на рисунке присутствуют множественные линии, форма линий – ровная, размер рисунка средний, рисунок смещён в какую-либо сторону.

Высокий уровень тревожности по результатам проведения на контрольном этапе методики «Несуществующее животное» испытывают 4 (20%) дошкольников из экспериментальной группы и 9 (45%) дошкольников из контрольной группы. У данных детей на рисунке присутствует штриховка, форма линий – неровная, размер рисунка – уменьшенный.

Таким образом, подводя итог первой методике, проведённой на контрольном этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной группы уровень тревожности снизился, а вот у детей из контрольной группы практически не изменился, в данной группе по-прежнему преобладает количество детей со средним и высоким уровнем тревожности.

Далее был проведён тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки. Сначала представим результаты, полученные по шкалам в экспериментальной группе (рисунок 8). Результаты также представлены в таблице В.1 в приложении В.

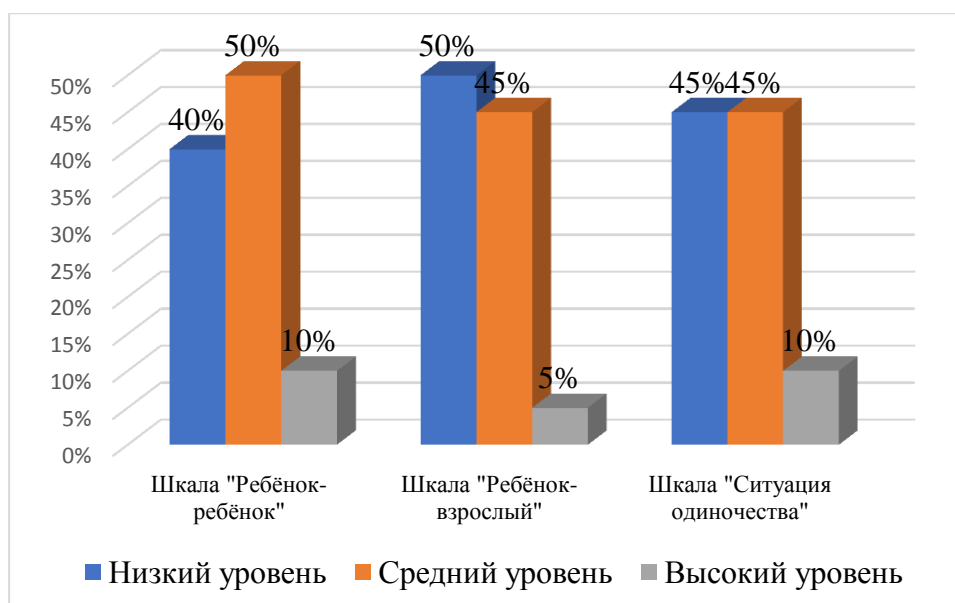


Рисунок 8 – Уровень тревожности по шкалам теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников экспериментальной группы

Как видно из рисунка 8, у большинства испытуемых экспериментальной группы преобладает низкий уровень тревожности по всем трём шкалам.

Далее представим результаты, полученные по шкалам в контрольной группе (рисунок 9).

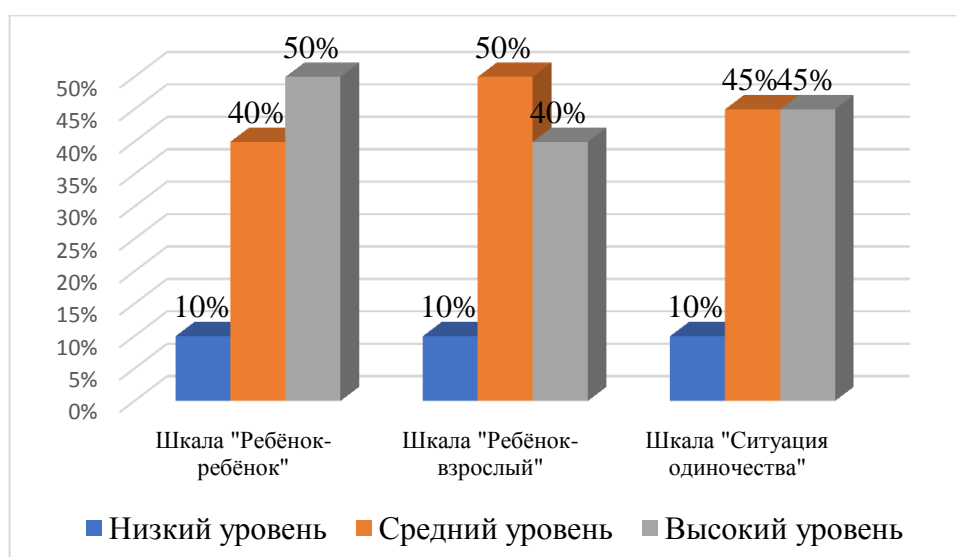


Рисунок 9 – Уровень тревожности по шкалам теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников контрольной группы

Как видно из рисунка 9, у большинства испытуемых контрольной группы по-прежнему преобладает средний и высокий уровень тревожности по всем трём шкалам. Далее представим общую гистограмму по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки у старших дошкольников на контрольном этапе (рисунок 10).

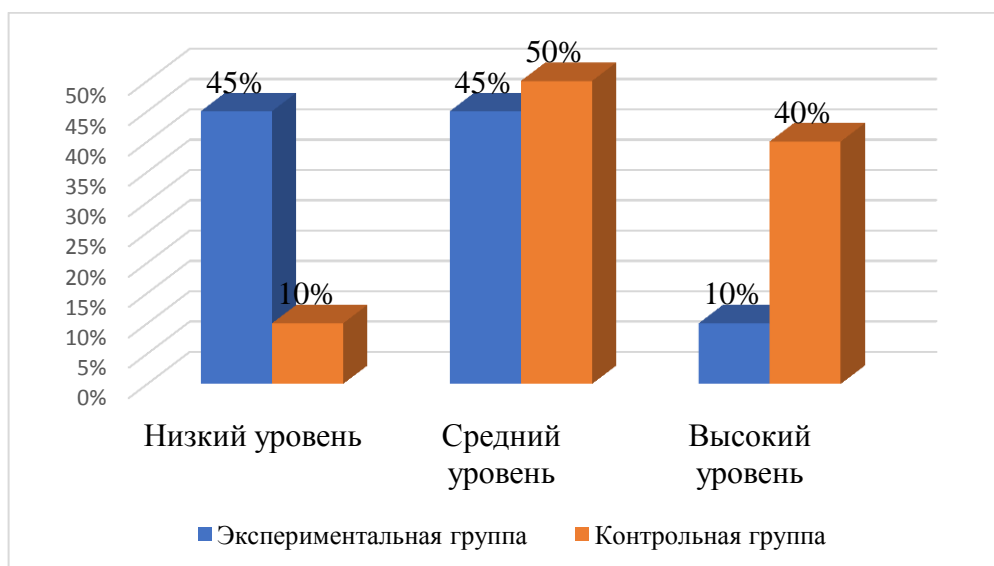


Рисунок 10 – Уровень тревожности у старших дошкольников по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки результатам на контрольном этапе

Из рисунка 10 можно увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на контрольном этапе экспериментальной работы теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки был выявлен у 9 детей экспериментальной группы, что составляет 45% от общего количества участников данной группы. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста испытывают также 9 (45%) старших дошкольников экспериментальной группы. Высокий уровень тревожности, как видно из рисунка 12, присущ лишь 2 (10%) детям старшего дошкольного возраста экспериментальной группы.

Данные, представленные на рисунке 10, позволяют увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на контрольном этапе теста тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки по-прежнему наблюдается у 2

(10%) дошкольников контрольной группы. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста был выявлен у 10 (50%) дошкольников из контрольной группы и высокий уровень тревожности присущ 8 (40%) испытуемым данной группы.

Таким образом, подводя итог второй методике, проведённой на контрольном этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы уровень тревожности снизился, а вот у детей старшего дошкольного возраста из контрольной группы практически не изменился, в данной группе по-прежнему преобладает количество детей со средним и высоким уровнем тревожности.

Далее была проведена методика «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина. Результаты, полученные в ходе проведения на контрольном этапе данного теста представим на рисунке 11. Результаты также представлены в таблице В.2 в приложении В.

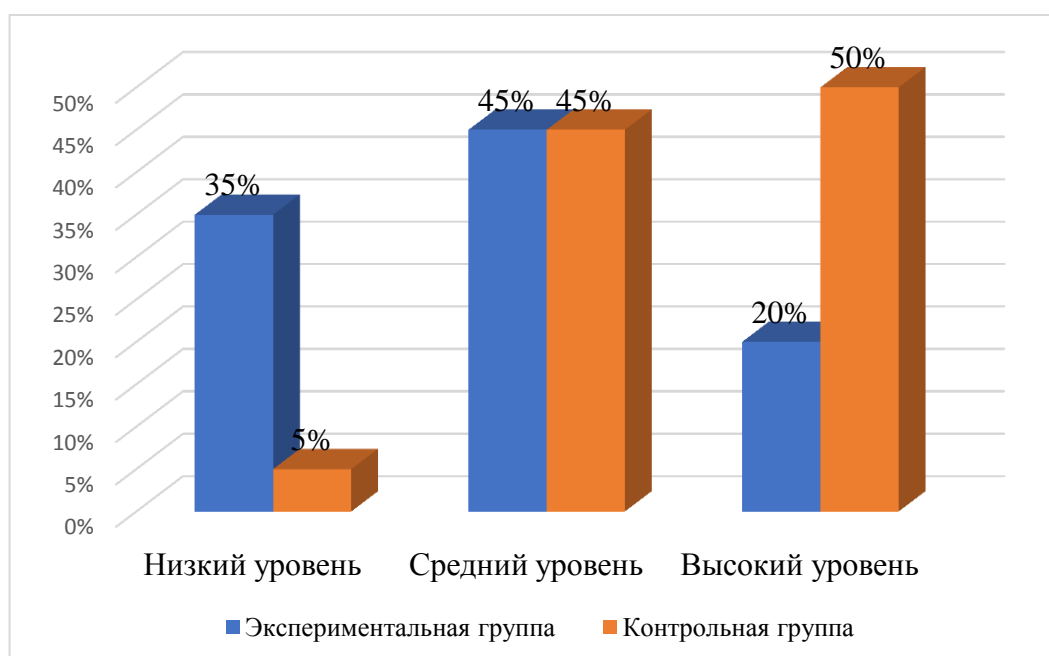


Рисунок 11 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина на контрольном этапе

Как видно из рисунка 11, низкий уровень тревожности по результатам проведения на контрольном этапе экспериментальной работы методики «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина был выявлен у 7 дошкольников экспериментальной группы, что составляет 35% от общего количества участников данной группы. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста испытывают 9 (45%) старших дошкольников экспериментальной группы. Высокий уровень тревожности, как видно из рисунка 11, присущ 4 (20%) детям старшего дошкольного возраста экспериментальной группы.

Данные, представленные на рисунке 11, позволяют увидеть, что низкий уровень тревожности по результатам проведения на контрольном этапе методики «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина выявлен был лишь у одного дошкольника данной группы, что составляет всего 5% от общего числа участников данной группы. Средний уровень тревожности по результатам проведения данного теста был выявлен у 9 (45%) дошкольников из контрольной группы и высокий уровень тревожности присущ 10 (50%) испытуемым данной группы.

Таким образом, подводя итог третьей методике, проведённой на контрольном этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста, которые составили экспериментальную группу, уровень тревожности стал значительно ниже, что нельзя сказать об испытуемых контрольной группы. Результаты, представленные на рисунке 11 наглядно позволяют увидеть, что в данной группе по-прежнему преобладает количество дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Полученные результаты сводного уровня тревожности по всем трем методикам представим на рисунке 12.

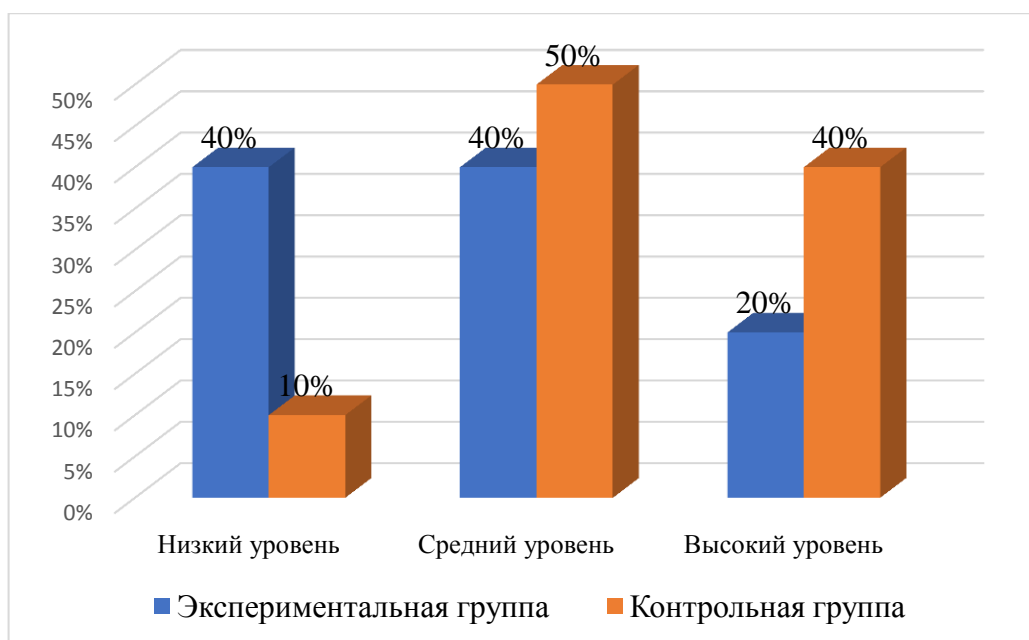


Рисунок 12 – Уровень тревожности у старших дошкольников на контрольном этапе

Таким образом, как видно из рисунка 12, у старших дошкольников из экспериментальной группы уровень тревожности в большинстве случаев имеет низкое и среднее значение. Это говорит о том, что коррекционная программа помогла снизить уровень тревожности у данных дошкольников, то есть, можно сказать, что проведённые занятия оказались эффективными. Что же касается детей старшего дошкольного возраста из контрольной группы, то, как видно на рисунке 12, у большинства из них по-прежнему наблюдается средний и высокий уровень тревожности.

Далее представим сравнительные гистограммы с результатами констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы по каждой группе отдельно. Это позволит нам увидеть наглядно как изменился уровень тревожности у дошкольников до и после коррекционной работы.

Сперва представим сравнительную гистограмму результатов, которые были получены в экспериментальной группе (рисунок 13).

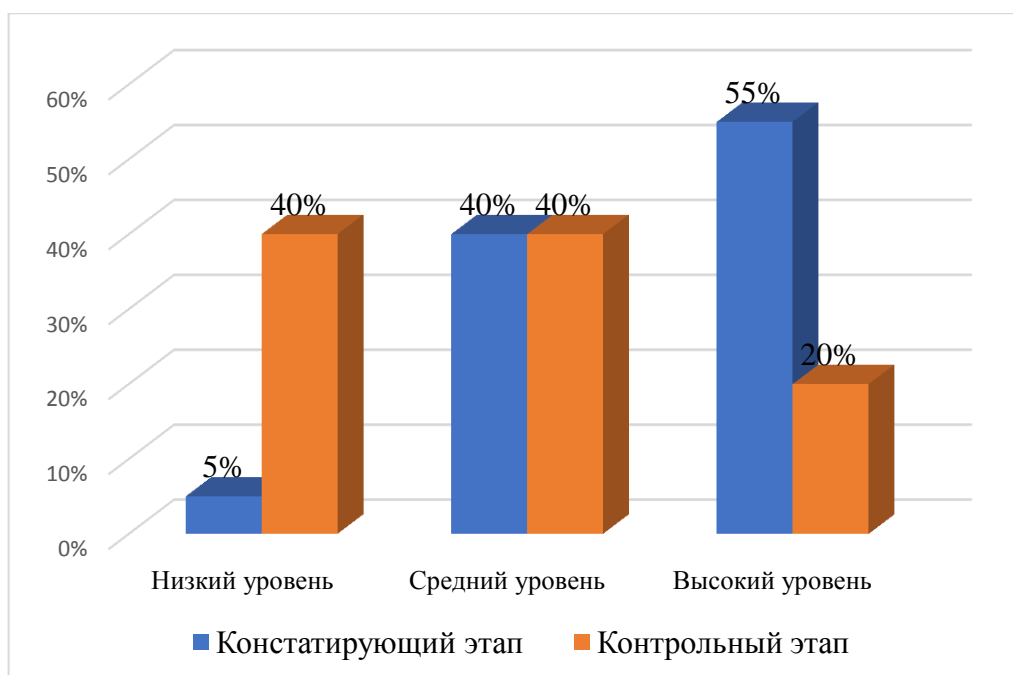


Рисунок 13 – Динамика уровня тревожности у старших дошкольников экспериментальной группы

Как видно из рисунка 13, после проведения коррекционной работы с использованием средств арт-терапии, уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста из экспериментальной группы стал значительно ниже. Так, низкий уровень тревожности увеличился с 5% до 40%, то есть на целых 35%. Средний уровень тревожности остался без изменений и по-прежнему наблюдается у 40% дошкольников данной группы. А вот высокий уровень тревожности наоборот снизился с 55% до 20%, то есть на 35%. Данные результаты свидетельствуют о том, что проведённая коррекционная работа оказалась не только интересна дошкольникам, но также ещё и позволила снизить у большинства из них уровень тревожности. Несмотря на то, что в экспериментальной группе по-прежнему ещё остаются дети с высоким уровнем тревожности, всё же результат от проведённой работы имеется. С теми детьми, которые по-прежнему испытывают тревогу, необходимо продолжать проводить коррекционную работу.

Далее представим сравнительную гистограмму результатов, которые были получены в контрольной группе (рисунок 14).

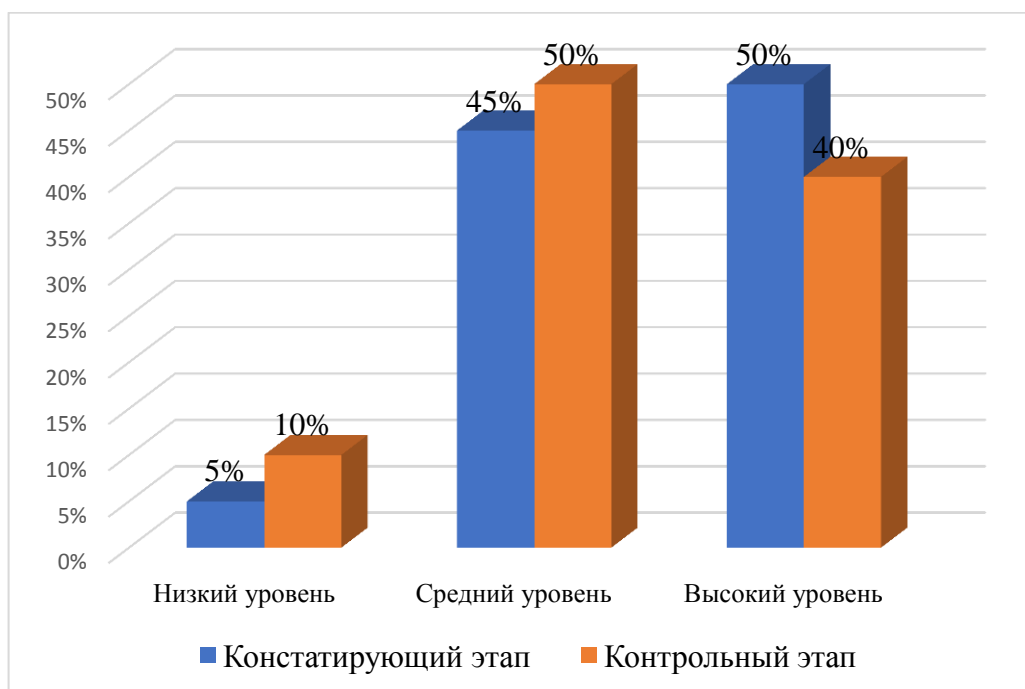


Рисунок 14 – Динамика уровня тревожности у старших дошкольников контрольной группы

На рисунке 14 можно увидеть также сдвиги в сторону снижения количества дошкольников с высоким уровнем тревожности, однако данные сдвиги незначительные. Тем самым, мы можем говорить о том, что дети старшего дошкольного возраста, которые вошли в контрольную группу, по-прежнему испытывают чувство тревоги. С данными детьми также необходимо проводить коррекционную работу.

Для проверки достоверности полученных результатов нами был произведён расчёт Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для проверки были использованы результаты, полученные в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах по методике «Тест тревожности».

Сумма рангов равна 210. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \Sigma R,$$

Где R , – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Результат: $T_{\text{эмп}} = 19$.

Определяем критические значения T для $n=20$.

$$T_{\text{кр}} = 60 \text{ при } p \leq 0,05.$$

$$T_{\text{кр}} = 43 \text{ при } p \leq 0,01.$$

Вывод: полученное значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. То есть, можно говорить о том, что сдвиг был значимый.

Подводя итог проделанной работе отметим, что уровень тревожности после коррекционной работы в экспериментальной группе стал ниже. Это говорит о том, что данная коррекционная работа является эффективной.

Выводы по второй главе. В экспериментальной работе приняли участие дети 5-6 лет в количестве 40 человек предварительно поделившихся на две группы: экспериментальную и контрольную по 20 человек в каждой. Экспериментальная работа состояла из трёх этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

Результаты констатирующего этапа показали, что среди испытуемых преобладает количество дошкольников с высоким уровнем тревожности. В связи с этим на формирующем этапе была проведена коррекционная работа по снижению тревожности у дошкольников экспериментальной группы средствами арт-терапии. Результаты контрольного среза показали, что уровень тревожности у старших дошкольников экспериментальной группы после коррекционной работы стал значительно ниже, а вот у старших дошкольников контрольной группы уровень тревожности практически не изменился.

Заключение

Исследования в области психологии показывают, что проблема тревожности дошкольников подробно раскрыта в теории и практике психолого-педагогических исследований. В этом возрасте происходит развитие новых психических новообразований, которые необходимы для успешного обучения на последующих этапах развития личности ребенка. Однако, этот период характеризуется произвольностью психических функций и неустойчивостью эмоциональных состояний.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что появление тревожности у детей старшего дошкольного возраста связано с неблагоприятным эмоциональным состоянием, вызванным неудовлетворенностью физиологических потребностей или потребности в безопасности.

Во второй главе данной выпускной квалификационной работы была проведена экспериментальная работа по снижению тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Базой исследования выступило Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 146 «Калинка» городского округа Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей старшего дошкольного возраста. Из них 20 дошкольников вошли в экспериментальную группу и 20 дошкольников вошли в контрольную группу. Средний возраст испытуемых 5-6 лет.

Результаты, которые были получены на констатирующем этапе экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной группы имеется достаточно высокий уровень тревожности. Это говорит о том, что педагогу-психологу необходимо уделить внимание данным дошкольникам, проводить с ними коррекционные занятия, которые бы позволили снизить чувство тревожности у детей.

Цель коррекционной работы заключается в проведении занятий, способствующих снижению чувства тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Всего было проведено 15 занятий с детьми старшего дошкольного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Каждое занятие включало в себя проведение различных упражнений, игр, которые способствовали снижению уровня тревожности у дошкольников. Каждое занятие длилось 30 минут.

После проведения коррекционной работы с использованием средств арт-терапии, уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста из экспериментальной группы стал значительно ниже. Так, низкий уровень тревожности увеличился с 5% до 40%, то есть на целых 35%. Средний уровень тревожности остался без изменений и по-прежнему наблюдается у 40% дошкольников данной группы. А вот высокий уровень тревожности наоборот снизился с 55% до 20%, то есть на 35%. Данные результаты свидетельствуют о том, что проведённая коррекционная работа оказалась не только интересна дошкольникам, но также ещё и позволила снизить у большинства из них уровень тревожности. Несмотря на то, что в экспериментальной группе по-прежнему еще остаются дети с высоким уровнем тревожности, всё же результат от проведённой работы есть. С теми детьми, которые по-прежнему чувствуют тревожность, необходимо продолжать проводить коррекционную работу.

В контрольной группе можно увидеть также сдвиги в сторону снижения количества дошкольников с высоким уровнем тревожности, однако данные сдвиги незначительные. Тем самым, мы можем говорить о том, что дети старшего дошкольного возраста, которые вошли в контрольную группу, по-прежнему испытывают чувство тревожности. С данными детьми также необходимо проводить коррекционную работу.

Таким образом, гипотеза исследования доказана, задачи решены, цель достигнута в полном объёме.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для студентов. М.: Академический Проект, 2021. 323 с.
2. Александров А. А. Интегративная психотерапия. СПб. : Питер, 2019. 352 с.
3. Аракелов Н. Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. М.: Психология, 2019. № 1. № 2. С. 8–14.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб. : Питер, 2019. 224 с.
5. Битнер А. Д. Страхи дошкольников. Пенза: Наука и Просвещение, 2017. № 3. С. 1033–1037.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: Воронеж, 2005. 352 с.
7. Волков Б. Г. Задачи и упражнения по детской психологии. М.; Просвещение, 2019. 410 с.
8. Волкова Е. О. Специфика взаимодействия с тревожными детьми: дошкольное воспитание // Молодой учёный, 2018. № 10. С. 39 – 45.
9. Гурьев М. Е. Социально-психологический причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты? 2015. № 9. С. 75–82.
10. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.; Педагогика, 2019. 64 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.; Речь, 2008. 350 с.
12. Золотова Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа // Школьные технологии, 2019. № 1. С. 163–168.
13. Косачева Е. В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый? 2021. № 6. С. 162–164.

14. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2019. 198 с.
15. Мазурова Н. В. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания // Вопросы современной педиатрии, 2019. № 7. С. 82–88.
16. Немов Р. С. Психология: Учебник в 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии М., Просвещение, ВЛАДОС, 2005. 576 с.
17. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности ее проявления // Современные проблемы науки и образования, 2022. № 1. С.471–472.
18. Петровский А. В. Введение в психологию. М.; Академия, 2019. 420 с.
19. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Два комсомольца, 2018. № 5. С. 107–110.
20. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование, 2008. №. 3. С. 11–17.
21. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков // Психология природы и возрастная динамика, 2010. № 5. С.220–221.
22. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: ЭКСМО-Пресс, 2011. 448 с.
23. Сабирова Р. Ш. Изучение особенностей страхов и тревоги у детей дошкольного возраста // Гаудеамус, 2021. № 9. С. 582–586.
24. Савина Е. М. Тревожные дети // Дошкольное воспитание, 2018. №. 4. С.10–12.
25. Снегирева Т. А. Детские рисунки глазами психолога // Обруч, 2021. № 5. С. 5–6.
26. Столяренко Л. Д. Психология: учебник для вузов. СПб.: Лидер, 2017. 592 с.
27. Тимофеева О. А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики, 2017. №. 8. С. 497–501.

28. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы: психоаналитические этюды. Минск, 1991. 260 с.
29. Хабирова Е. Р. Тревожность и ее последствия // Экология человека, 2018. №. 4. С. 301–302.
30. Хорни К. Собрание сочинений: М. : Смысл, 1997. 21 с.
31. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. : «Генезис», 2019. 248 с.
32. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности. // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. №1-2. С. 29–30.
33. Шпет М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности // Научный альманах. 2019. № 11. С. 5–13.

Приложение А

Результаты констатирующего этапа исследования

Таблица А.1 – Результаты диагностики по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки экспериментальной группы и контрольной группы на констатирующем этапе

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Низкий уровень
Высокий уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Низкий уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Высокий уровень

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Результаты диагностики по методике «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина на констатирующем этапе

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень

Приложение Б

Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии

Таблица Б.1 – Тематический план коррекционной работы по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

Тема занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 1. Здравствуйте, это я!	<ul style="list-style-type: none"> – «Подари подарок другу»; – «Доброе утро»; – «Качели»; – беседа «Что я люблю?»; – «Художники-натуралисты». – «Подари подарок другу»; – «Доброе утро»; – беседа «Мое имя»; – рисование «Рисование самого себя»; – «Доверяющее падение». 	Создание условий для снижения уровня тревожности через элементы изотерапии, драматерапии, вокалотерапии, телесной терапии.
Занятие 2. Будь смелым	<ul style="list-style-type: none"> – «Подари подарок другу»; – беседа: «Будь смелым»; – «Воздушный шарик», «Волшебный стул»; – рисование «Нарисуй любимого героя». 	Снятие эмоционального и мышечного напряжения
Занятие 3. Поверь в свои силы	<ul style="list-style-type: none"> – «Я дарю тебе»; – беседа «Поверь в свои силы»; – рисование «Техника каракулей»; – «Горячие ладошки». 	Снятие эмоционального и мышечного напряжения; Совершенствование восприятия, внимания, мышления, воображения; Развитие способности к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 4. Моё настроение	– «Доброе утро»; – «Возьми и передай», «Превращения»; – «Неваляшка»; – рисование «Мое настроение»;	Развитие способности к построению ассоциативных связей между образами действительности и звуковыми, художественными образами.
Занятие 5. Мой портрет	– «Доброе утро»; – «Росточек под солнышком», «Злые и добрые кошки», «Ласковый мелок»; – «На что похоже мое настроение»; – «Угадай, что спрятано в крупе», – рисование «Автопортрет».	Создание условий для снижения напряжения у детей; Формирование веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации
Занятие 6. Волшебный лес	– «Доброе утро»; – беседа «За что меня любят мама, папа и другие»; – «Коллаж волшебного леса»; – «Доверяющее падение».	Создание условий для снижения тревожности; Развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации.
Занятие 6. Верь в себя	– «Доброе утро»; – беседа «Верь в себя»; - игра «На море»; – «Я и море», «Стройка».	Создание условий для снижения напряжения у детей; Формирование веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.
Занятие 7. Помоги другим	– «Доброе утро»; – «Тимуровцы»; – рисование «Моя помощь».	Создание условий для снижения тревожности; Развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации; Стимулирование собственных возможностей.
Занятие 8. Люби себя, какой ты есть	– «Доброе утро»; – «Винт», «Дружба», «Я очень хороший - ты очень хороший»; – рисование «Красивое имя (контур)»	Создание условий для снижения тревожности; Снижение скованности, боязливости в движениях.

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 9. Умей справиться с трудностями	– «Доброе утро»; – беседа «Как вы справляетесь с трудностями»; – «Волны», «Ручей»; – игра «Разведчики»; – рисование «Ладوشка».	Создание условий для снижения тревожности; Развитие способности самостоятельно принимать решения.
Занятие 10. Умей принимать самостоятельно решения	– «Доброе утро»; – драматизация «Комплементы»; – «Доверительное падение»; – фототерапия «Звериные чувства»; – игра «Смелые ребята»	Создание условий для снижения тревожности; Развитие способности самостоятельно принимать решения.
Занятие 11. Смелость	– «Доброе утро»; – телесная терапия «Горячие ладочки», «Небо»; – рисование «Азбука смелости»; – «На полянке».	Создание условий для снижения тревожности; Развитие самостоятельности в выборе действий, Снятие физического напряжения.
Занятие 12. Самооценка	– «Доброе утро»; – беседа «Самое-самое»; – «Неваляшки».	Создание условий для снижения напряжения у детей; Формирование веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.
Занятие 13. Решительность	– «Доброе утро»; – драматизация «Возьми и подари»; – «Ищем клад»; – игра «Смелые ребята»	Создание условий для снижения уровня тревожности; Развитие навыков общения со сверстниками
Итоговое занятие	– «Доброе утро»; – «Что тебя привлекает в соседе», «Я очень хороший - ты очень хороший»; – «Доверительное падение»; – рисование «Мое взрослое будущее»; – игра «Клеевой дождик», «Зайцы и слоны».	Создание условий для снижения тревожности; Снятие психоэмоционального напряжения у детей

Приложение В

Результаты контрольного этапа исследования

Таблица В.1 – Результаты диагностики по тесту тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки экспериментальной группы на контрольном этапе

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Низкий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Низкий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Низкий уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Низкий уровень	Низкий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Низкий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты диагностики по методике «Выявление тревожности у старших дошкольников» В.С. Мерлина на контрольном этапе

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Низкий уровень
Низкий уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Средний уровень	Средний уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Высокий уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень
Низкий уровень	Средний уровень
Средний уровень	Высокий уровень