

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/специальности)

Психология  
(направленность (профиль)/специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

Обучающийся Г.А. Минченко  
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Т.А. Бергис  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Аннотация

Бакалаврская работа связана с изучением практико-ориентированной проблемы – коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста с помощью методов арт-терапии.

Цель исследования заключается в изучении особенностей тревожности у детей старшего дошкольного возраста и возможностей арт-терапии в коррекционной работе психолога по снижению тревожности.

В процессе работы достигаются такие задачи, как: теоретический анализ понятия тревожности в отечественной и зарубежной психологической науке; изучить особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста; рассмотреть современные методические приёмы психокоррекционной работы; экспериментальным способом исследовать средства арт-терапии в коррекционной работе психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста; проанализировать и выбрать валидные методы диагностики тревожности у детей старшего дошкольного возраста; в ходе реализации констатирующего этапа эксперимента определить уровень и особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста; составить и в процессе формирующего этапа эксперимента апробировать программу по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием методов и приемов арт-терапии; с помощью эмпирического анализа определить возможности коррекционной работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием арт-терапевтических методов и приемов.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (35 наименований), 13 приложений. В тексте для наглядного анализа данных представлены 6 рисунков и 6 таблиц. Основной текст работы без списка литературы и приложений изложен на 73 страницах.

## Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Научно-теоретическое обоснование тревожности, как психоэмоционального состояния, у детей старшего дошкольного возраста.....	10
1.1 Теоретический анализ понятия тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе.....	10
1.2 Особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3 Основные методы и приёмы психокоррекционной развивающей работы.....	25
1.4 Арт-терапия как средство по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	30
Глава 2 Экспериментальное исследование по коррекции тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.....	37
2.1 Организация и методы исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	37
2.2 Определение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	38
2.3 Организация коррекционной работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии .....	50
2.4 Результаты экспериментальной деятельности исследования по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.....	57
Заключение.....	63
Список используемой литературы.....	70
Приложение А База проведения экспериментального исследования.....	74

Приложение Б Список испытуемых/воспитанников подготовительной группы.....	75
Приложение В Методика М. А. Панфиловой «Кактус».....	76
Приложение Г Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе.....	77
Приложение Д Рисунки детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента .....	78
Приложение Е Обработка и интерпретация результатов по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки.....	80
Приложение Ж Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе..	87
Приложение И Результаты диагностики методики М.З. Дукареви «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе .....	88
Приложение К Рисунки детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента. Методика М.З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного».....	89
Приложение Л Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии.....	91
Приложение М Результаты диагностики методики М.А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования .....	94
Приложение Н Результаты диагностики методики М.З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на контрольном этапе экспериментального исследования..	95
Приложение П Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования.	96

## Введение

«Научные источники по психологии и педагогики закрепляют тот факт, что в качестве существенной и одной из центральных задач педагога-психолога в дошкольном образовательном учреждении выступает укрепление и сохранение психологического здоровья ребёнка на всех стадиях дошкольного детства. В основу заложено и формирование условий для эмоционального благополучия детей. Психолого-педагогическая литература содержит указание на то, что значимым фактором, отрицательно воздействующим на эмоциональное развитие ребёнка, считается повышенный уровень тревожности» [2, с. 52].

«Тревожность – это состояние целесообразного подготовительного увеличения сенсорного внимания и моторного напряжения в случаях вероятной опасности, обеспечивающее подобающую реакцию на страх» [29, с. 10].

Актуальность и научная значимость представленного исследования выражается в наличии в настоящее время повышенного уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

«Проблеме детской тревожности в последнее время уделяется особое внимание со стороны педагогов, психологов и родителей детей старшего дошкольного возраста. Множество научных исследований доказали, что каждый третий ребёнок обладает повышенным уровнем тревожности. При этом причины тревожности различны между собой» [25, с. 108].

Для разрешения выявленного проблемного вопроса необходимо уяснить первостепенные факторы и причины, которые оказывают существенное воздействие на образование и повышение уровня тревожности. Немаловажным выступает изучение особенностей проявления тревожного состояния у детей старшего дошкольного возраста. Установленная проблема будет решена с помощью разработки и применения психокоррекционной работы для создания комфортного, гармоничного и позитивного развития

детей. Коррекционная программа должна включать систему занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

«Длительный период времени арт-терапия признаётся одним из эффективных методов психокоррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности» [15, 122 с].

Беря во внимание большое количество существующих новейших методов психологической терапии в педагогике, арт-терапия выступает наиболее лаконичным, мягким и приятным для детей средством. В ходе проведения арт-терапии ребёнок чувствует себя максимально свободным, самостоятельно решает каким образом ему выразить свои эмоции посредством рисунков или других видов творчества, тем самым отражая своё состояние, свои эмоции, переживания и тревогу.

«Проблема коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством метода арт-терапии, а также её теоретические основы были исследованы в работах таких специалистов, как В. М. Астапова, Л. А. Аметовой, М. Е. Гурьев, И. В. Илларионовой, О. В. Казаковой, А. И. Копытина, А. Н. Нехорошковой, М. И. Разживиной. По мнению представленных авторов, арт-терапия является результативным и эффективным методом, способным гармонизировать психоэмоциональное состояние ребёнка и повысить его уверенность в себе» [28, с. 550].

«Основными результатами применения метода арт-терапии в коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, по мнению специалистов, считаются уменьшение уровня тревожности, развитие творческих способностей, улучшение эмоционального состояния, улучшение взаимодействия с окружающим миром» [14, с. 20].

«Достижение указанных выше результатов будет достигнуто только при правильном, системном, комплексном и профессиональном применении арт-терапии в процессе проведения арт-терапевтических занятий с детьми старшего дошкольного возраста» [14]. При этом важно, чтобы занятия были

направлены не только на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, но и на достижение других важных целей, которые в совокупности помогут детям повысить уровень их общего развития и эмоционального состояния.

Актуальность прописанной проблемы, позволила сформулировать тему исследования: «Коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии».

Объект исследования: тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Цель исследования: изучение особенностей тревожности у детей старшего дошкольного возраста и анализ возможностей арт-терапии в коррекции тревожности.

Гипотеза исследования: предполагается, что тревожность у детей старшего дошкольного возраста, связанная с неуверенностью ребенка в себе и наличием страхов, можно снизить с помощью использования в коррекционной работе средств арт-терапии, которые позволяют оптимизировать самооценку и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

- провести теоретический анализ понятия тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе;
- рассмотреть особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- изучить основные методы и приёмы психокоррекционной развивающей работы;
- изучить арт-терапию как средство по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

- определить методы исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- определить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- разработать и реализовать коррекционную работу по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии;
- провести анализ эффективности коррекционной работы по снижению тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- «культурно-историческая теория психического развития, разработанная Л. С. Выготским;
- исследования относительно проблемы тревожности у детей старшего дошкольного возраста, проведённые Е. О. Волковой, Ф. Р. Золотовой, А. М. Прихожан, Ф. В. Ширвановой, Е. М. Савиной;
- деятельностный подход к коррекционной деятельности и развитию детей (А. Н. Леонтьев, Ю. Н. Мысина, С. Л. Соловьёва, И. В. Дубровина, Б. Г. Волков);
- исследования метода арт-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста (М. В. Киселева, Л. Д. Лебедев)» [17, с. 41].

Методы исследования:

- «теоретические методы: изучение психологической литературы по проблеме, обобщение, сравнение, систематизация;
- эмпирические методы, а именно проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус», тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки» [23], методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» [23, с. 12];
- метод обработки полученных результатов, включающий в себя анализ полученных данных, математический результат диагностики.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 5 «Золотой ключик» станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район Краснодарского края.

Научная новизна исследования проявляется в том, что разработано содержание коррекционной программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Теоретическая значимость исследования заключается в сборе, обобщении и систематизации теоретических положений отечественных и зарубежных исследователей о возрастной характеристике детей старшего дошкольного возраста и особенностях проявления у них тревожности, её причинах и способах снижения уровня тревожности средствами арт-терапии.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная коррекционная программа по снижению уровня тревожности средствами арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста может быть использована педагогами-психологами в дошкольных образовательных учреждениях в процессе работы с тревожными детьми.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (35 наименований), 13 приложений. Для иллюстрации текста используются 6 рисунков и 6 таблиц. Основной текст работы без списка литературы и приложений изложен на 73 страницах.

# **Глава 1 Научно-теоретическое обоснование тревожности, как психоэмоционального состояния, у детей старшего дошкольного возраста**

## **1.1 Теоретический анализ понятия тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе**

Современному миру в настоящее время характерны постоянные изменения в физической и социальной среде, которые соединены с особенностями и свойствами существующей жизнедеятельности. Изменения происходят и в деятельности педагога-психолога. Особые изменения наблюдаются в эмоциональной составляющей как педагога-психолога, так и воспитанников. В первую очередь это связано с увеличивающимися темпами жизни, искажением традиций, экологическими и социальными трансформациями.

Каждый человек в определённой степени реагирует на изменения посредством страха, отчаяния, беспомощности, тревоги, тоски, агрессивности. Данные чувства затрагивают как взрослых, так и детей. Существенной обязанностью взрослых является возможность управления психическим и эмоциональным развитием личности ребёнка. В качестве одного из факторов, который определяет эмоциональное развитие ребёнка, выступает тревожность.

«Тревожность относится к предмету анализа большого количества исследований. Принято считать, что первооткрывателем феномена тревоги является С. О. Кьеркегор» [16, с. 145]. «Датский философ в своём трактате «Страх и трепет» разработал учение, на основании которого, отчуждение человека от его сущностной природы происходит через термины «отчаяние» и «тревога». Данный трактат положил начало в развитии гуманистической психологии. В дальнейшем феномен тревоги изучал в своих работах З. Фрейд (австрийский психолог, психоаналитик, психиатр). Именно после учений

З. Фрейда значительно повысился интерес к проблеме тревожности и феномену тревоги» [10, с. 105].

В настоящее время проблема тревожности остаётся актуальной и выступает в качестве основной проблемы, с которой сталкивается современное общество, ведь главной психолого-педагогической задачей считается сохранение психологического здоровья детей.

Психолого-педагогическая литература закрепляет несколько направлений исследования тревожности:

- биохимическое направление. Основными представителями данного направления считаются Р. Я. Вовин, В. Кеннон, Г. И. Акинщикова;
- физиологическое направление. Представленное направление активно изучали такие специалисты как Н. И. Наенко, Т. А. Немчин, Ю. А. Александровский, В. Д. Небылицын;
- клинико-психологическое направление. В число представителей указанного направления входят Б. С. Братусь, Е. Т. Соколова, В. А. Пономарёва, Е. О. Федотова;
- философско-психологическое направление. Стоит отметить, что сущность и природа данного направления исследовалась в основном зарубежными специалистами, психологами и философами, например, В. Франки, Ж.-П. Сартр, П. Тиллих;
- собственно-психологическое направление. Феномен тревожности в рамках представленного направления изучали Л. В. Бороздина, В. Р. Кисловская, Е. А. Калинин, В. А. Бакеев.

Большое количество различных направлений исследования тревожности позволяет говорить о том, что в настоящее время в психолого-педагогической литературе понятие тревожности изучено достаточно полно и объёмно. Тем не менее, на современном этапе встречаются различные дискуссии и неясности в понимании и осмыслении данного состояния. Особое внимание уделяется спорам в отношении понятия «тревожность» в рамках психолого-педагогической сферы при работе с детьми. Основной

проблемой, с которой порой сталкивается общество, считается сохранение и поддержание в нормальном состоянии психологического здоровья детей.

Тревожность, как эмоциональное состояние, исследуется отечественными и зарубежными психологами, педагогами и учёными. В целях всестороннего изучения, для начала требуется рассмотреть понятие тревожности в психолого-педагогической науке отечественных специалистов.

«По мнению А. В. Петровского, тревожность в психолого-педагогической науке – это состояние психической неустойчивости, которое проявляется в постоянном или повышенном беспокойстве и нервозности. Доктор педагогических наук считал, что тревожность свойственна взрослым и детям и характеризуется различными причинами. К таким причинам в первую очередь относится стресс, низкая самооценка, переживания по поводу происходящих трудных и сложных жизненных ситуаций. В качестве причины может выступать наличие гормонального дисбаланса. В области образования тревожность отрицательно влияет на развитие и обучение ребёнка, так как происходит уменьшение уровня концентрации, памяти, внимания и иных когнитивных функций. Педагог-психолог должен учитывать уровень тревожности в процессе ведения учебной деятельности, а также своевременно и эффективно выбирать методы и средства обучения во избежание проявления тревожности у детей» [24, с. 241].

«Как считает В. М. Астапов, тревожность – это явление, которое исследует механизмы появления и развития тревожных состояний, методы и средства профилактики. Вместе с тем, тревожность – это существенный, а в определённых ситуациях и основной фактор психического здоровья. Профилактика и лечение тревожности выступает актуальной задачей психологической науки» [2, с. 19].

«А. Н. Нехорошкова отмечает, что тревожность – это свойство человека, которое непосредственно связано с постоянным чувством беспокойства, опасности и неопределённости» [21, с. 471].

«А. М. Прихожан полагает, что тревожность – это эмоциональное состояние личности, её устойчивое свойство, черта темперамента личности, а именно переживание сильного эмоционального состояния, которое напрямую соединено с отрицательным явлением» [26, с. 117].

«А. А. Александров в своей научной работе доказал, что тревожность может возникать на двух уровнях: психическом и физическом. С самого начала человек неадекватно воспринимает действительность, а в дальнейшем организм отказывается выполнять физиологические функции. По этой причине может возникнуть боль в спине, учащённое сердцебиение, слабость, дрожание конечностей. Тревожность выступает причиной развития фаз страха» [1, с. 65].

В отечественной психолого-педагогической литературе существует большое количество различных определений понятий «тревожность». Однако наиболее актуальные, часто используемые и содержательные были изложены выше. Вместе с тем, проблема тревожности изучалась и продолжает изучаться в зарубежной психолого-педагогической литературе. Как уже было сказано ранее, после научных трудов З. Фрейда произошло резкое развитие исследования проблемы тревожности. «З. Фрейд считал, что тревожность – это состояние переживания, которое возникает из-за тревожных или болезненных переживаний и при наличии которых уровень сознания затормаживается, а защитные силы организма усиливаются. Если вовремя не будет скорректировано чувство тревожности, то произойдёт повышение невротической тревоги, которая в последующем будет угрожать жизни человека» [10, с. 106]. «Иная позиция высказывалась К. Хорни (психолог, психоаналитик), которая полагала, что тревога относится к отсутствию чувства безопасности в межличностных отношениях» [33, с. 312]. Степень роста уровня тревоги находится в зависимости от значения ситуации. В психолого-педагогической литературе выделяют различные типы тревожности, которые подразделяются исходя из категории

распространённости, влияния на волевые процессы, причин развития и степени выраженности.

«М. С. Шпет, исследуя психологическую природу и причины личностной тревожности, выделял следующие типы тревожности, которые возникают как у взрослых, так и у детей:

- социальная тревожность. При наличии большого скопления людей человек начинает чувствовать себя неловко;
- публичная тревожность. Чувство беспокойства возникает у человека на любых публичных мероприятиях;
- посттравматическая тревожность. Данному типу свойственно наличие постоянной тревоги в результате психологической травмы;
- экзистенциальная тревожность. В представленном случае чувство тревоги возникает от осознания факта смерти;
- раздвоенная тревожность. При наличии указанного типа человек может испытывать приступ сильной тревоги в случае отдаления от определённого человека или конкретного места» [35, с. 9];
- «мобилизующая тревожность. Указанный тип тревожности побуждает человека сделать действия, которые уменьшают отрицательные последствия ситуации и риск неудач;
- тормозящая тревожность. В данной ситуации происходит резкая парализация воли человека, затрудняется процесс принятия решений;
- пониженная тревожность. Сущность данной тревоги заключается в том, что человек не испытывает сильную тревогу в различных ситуациях, даже в тех, которые создают непосредственную угрозу для жизни;
- оптимальная тревожность. У человека имеется умеренная выраженность тревожности, которая не мешает ему понять определённые функции. При этом происходит мобилизация организма, улучшается мыслительная деятельность и волевые возможности;

- гипертревожность. Данный тип существенно мешает нормальной жизнедеятельности человека. Это связано с тем, что происходит неадекватная реакция на ситуации, которые не обладают отрицательными последствиями или угрозами;
- ситуативная (реактивная) тревожность. Под ситуативной тревожностью необходимо понимать тревожность, которая выступает реакцией на ситуацию или событие в жизни человека;
- личностная тревожность. Под тревожностью личности следует понимать тревогу, которая не связана с происходящими событиями в обществе и окружающей средой. Подвидом личностной тревожности выступает чрезмерная личностная тревожность» [35, с. 9].

Таким образом, одной из актуальных проблем современной психолого-педагогической науки является проблема тревожности. В большинстве случаев тревожность, как эмоциональное состояние, возникает по причине изменений в физической и социальной среде, влияющих на жизнедеятельность человека.

Проблема тревожности исследуется длительный период времени как отечественными, так и зарубежными психологами, специалистами, психоаналитиками, педагогами и философами. В России большой вклад в развитие и исследование проблемы тревожности внесли такие учёные как А. В. Петровский, В. М. Астапов, А. Н. Нехорошкова, А. М. Прихожан, А. А. Александров, Н. И. Наенко, Т. А. Немчин, Ю. А. Александровский, В. Д. Небылицын, М. С. Шпет, Б. С. Братусь, Е. Т. Соколова и другие. В зарубежных странах рассмотрение проблемы тревожности у человека началось с таких специалистов как С. О. Кьеркегор, З. Фрейд, К. Хорни.

Анализ различных формулировок понятия «тревожность» позволил установить, что наиболее верным и применимым в рамках данного исследования требуется считать определение, предложенное А. В. Петровским.

Под тревожностью в рамках психолого-педагогической науки требуется понимать состояние, характеризующееся психической неустойчивостью, которое включает в себя увеличенное беспокойство, обладающее свойством постоянности или периодичности, а также нервозность.

В качестве основополагающих типов тревожности выступают: социальная, публичная, посттравматическая, экзистенциальная, раздвоенная, мобилизирующая, тормозящая, пониженная, оптимальная, гипертревожность, личностная и ситуативная тревожность.

Доказано, что на современном этапе в науке педагогике и психологии особое внимание отводится проблемным вопросам тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

## **1.2 Особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

«Каждый человек всю свою жизнь испытывает различные эмоции и чувства, которые свойственны определённым ситуациям и событиям. В качестве одного из распространённых чувств выступает тревога. С тревогой человек может сталкиваться на протяжении всей жизни. При этом тревога у взрослых и детей в некоторой степени различается» [31, с. 68].

На сегодняшний день учёными выделяется большое число причин тревожности у детей. Вместе с тем, стоит отметить, что в современном мире количество причин постоянно пополняется из-за непрекращающегося становления и развития общества, социума и цивилизации. Главной причиной считается несоответствие развития личности, которое выступает основополагающим фактором, воздействующим на образование правильных и комфортных отношений ребёнка с окружающим его обществом.

«Всем известно, что с самого раннего детства у ребёнка происходит постепенное формирование личности. Окружение, в котором прибывает

ребёнок, обладает важнейшей ролью в его развитии. Основными субъектами, которые оказывают существенное влияние на ребёнка и на формирование его системы отношений, являются родители, педагоги, психологи и сверстники. Когда ребёнок чувствует себя защищённым и уверенным, он будет испытывать тревогу в меньшей степени. Иная ситуация может возникнуть при постоянном стрессе и неуверенности у ребёнка» [31, с. 67]. В таком случае у ребёнка уровень стресса будет повышаться.

«В психолого-педагогической литературе С. Л. Соловьёвой выделяется несколько основных элементов, от наличия или отсутствия которых зависит уровень тревожности, а именно:

- самооценка;
- система ценностных ориентиров;
- направленность интересов и предпочтений» [31, с. 69].

«Главным элементом системы отношений детей признана самооценка. С самого раннего возраста у ребёнка происходит формирование отношения к себе. Так, например, если родители постоянно будут указывать ребёнку, что он хуже других, у него ничего не получается или он плохой, то у ребёнка постепенно уровень самооценки будет уменьшаться, что в итоге приведёт к формированию тревожности. Если родители поддерживают ребёнка, положительно на него влияют, подбадривают и указывают на хорошее поведение, то у ребёнка самооценка повысится. На уровень тревожности у детей также влияет система ценностных ориентаций. Если у ребёнка ярко выражены убеждения и ценности, то это в значительной степени помогает не быть подверженным стрессу и тревоги. Ребёнок, который имеет ясные и точные убеждения, признаётся наиболее уверенным в себе и в ощущении мира вокруг. Направленность интересов и предпочтений существенно воздействует на уровень тревожности у ребёнка. Когда ребёнок занят ему интересным и приносящим пользу делом, он не будет ощущать чувство тревожности. Если ребёнок занимается не интересным ему делом, то уровень тревожности будет повышаться» [13, с. 215].

Уровень тревожности и степень её формирования зависит от возраста ребёнка. В рамках данного исследования требуется рассмотреть особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

На сегодняшний день существует четыре вида групп, которые делятся на возрастные категории. В их категории входят особенности психического развития детей дошкольного (3-7 лет), младшего школьного (7-8 лет), среднего школьного (9-12 лет) и старшего возраста (13-15 лет).

«Как считал А. Н. Леонтьев, дошкольное детство, которое длится всего 4 года, с 3-х до 7-ми лет, признано бесценным с точки зрения развития человека» [17, с. 114].

«Дошкольный возврат является важным периодом в личностном и психологическом развитии ребёнка, развитии воли, внимания, мышления.

Дошкольный возврат делится на четыре основных периода:

- младший дошкольный возраст (3-4 года);
- средний дошкольный возраст (4-5 лет);
- старший дошкольный возраст (5-6 лет);
- подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет).

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) считается подготовительным возрастом, после которого ребёнок переходит на новый этап развития, а именно смена игровой деятельности на образовательную, что увеличивает независимость от социального окружения. В старшем дошкольном возрасте внешнее воздействие характеризуется особой чувствительностью. Именно в возрасте 5-7 лет происходит формирование основ личности ребёнка, например, познавательные процессы, коммуникабельность и самооценка. В старшем дошкольном возрасте у детей повышается интерес к коллективным играм. Детям 5-7 лет свойственно стремление к лучшему, хорошему, а также быть первым во всём. Ребёнок начинает осознавать, что для получения желаемой потребности требуется реализовать некоторые действия и приложить усилия, а не просто плакать. У детей старшего дошкольного возраста тревожность проявляется ситуативно. В большинстве случаев

тревожность связана с будущим, которое ещё ребёнку полностью неизвестно. Когда ребёнок часто ощущает чувство тревоги, такое чувство формируется в устойчивое состояние, что в последующем влияет на возможное развитие тревожного характера. Дети старшего дошкольного возраста, которые склонны к тревожности, испытывают депрессию, редко общаются с окружающими людьми. Эти факторы побуждают у них чувство страха, занижает самооценку и вызывает пессимизм. Старший дошкольный возраст относится к периоду интенсивных процессов развития психики, которые базируются на предположениях, сформированных в раннем детстве. Эмоциональное состояние обладает важнейшей ролью в жизни ребёнка, которое помогает реагировать на реальность и воспринимать её» [6, с. 219].

Проявление эмоций ребёнка происходит в поведении. Таким образом ребёнок информирует взрослых о том, что он расстроен, рассержен или доволен. С каждым периодом взросления у ребёнка пополняется мир разнообразных эмоций. Всем видам и формам эмоций свойственны определённые причины.

Так, по мнению Ф. В. Ширванова, у детей старшего дошкольного возраста чувство тревожности может возникнуть по следующим причинам:

- «наличие впечатлительности и чувствительности у ребёнка;
- чувство постоянного ожидания отрицательных последствий и событий;
- неуверенность в себе и в совершаемых действиях;
- склонность к невротическим вредным привычкам. К числу данных привычек относится вырывание волос или кусание ногтей;
- происшедшие существенные изменения в семье, например, рождение ребёнка, развод или смерть одного из родителей;
- непоследовательное и нелогичное воспитание в семье. Данная ситуация возникает, когда нет точных и правильных представлений о том, необходимо ли наказывать ребёнка в той или иной ситуации;
- отсутствие семейных традиций;

- нарушение распорядка дня;
  - дисфункциональная семья;
  - получение ребёнком множества тревожных и негативных сообщений.
- К числу таких сообщений могут быть отнесены сообщения о том, что ребёнок плохой или нехороший, вредный или бестолковый;
- наличие сильной привязанности ребёнка к родителям до такой степени, что он начинает теряться, когда родители отдаляются, или не может решить поставленную задачу без них» [34, с. 30].

«В некоторых источниках, например, в учебном пособии Б. Г. Волкова, указано, что в качестве главной причины тревожности у детей старшего дошкольного возраста выступает неадекватное и неправильное воспитание, наличие отрицательных отношений ребёнка с родителями, в частности с матерью» [5, с. 67]. Порой на тревожность влияет также отвержение, наличие ситуаций, когда мать не принимает ребёнка, что вызывает у него тревогу из-за отсутствия возможности получить необходимую ему ласку, защиту и любовь. В подобных ситуациях у ребёнка может появиться страх, он начинает чувствовать, что материнская любовь является условной, хотя со стороны психологии любовь – это безусловное чувство, которое возникает между близкими родственниками и в семье.

Дети старшего дошкольного возраста с повышенным тревожным состоянием характеризуются некоторыми особенностями, что позволяет выделять у них различные формы проявления тревожности. Тем не менее, детям старшего дошкольного возраста при наличии тревожного состояния свойственны определённые особенности, которые отражают формы проявления тревожности.

Часто выделяемыми в научной литературе по психологии и педагогике особенностями проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста являются:

- «появление различных видов страхов. Страх признан обязательным элементом тревоги, так как она постепенно может перерасти в невротическое состояние;
- слабый уровень уверенности в себе и в своих силах. Данное проявление со временем может трансформироваться в нерешительность и образовать определённый тип характера;
- отказ разлучаться с родителями. Ребёнок может испытывать особое желание находиться всегда рядом с родителями, например, отказывается идти на дополнительные занятия, кружки или в детский сад;
- отсутствие заинтересованности к новому. Ребёнок с повышенной тревожностью не хочет узнавать новые игры, овладевать новыми навыками. Ребёнок начинает испытывать чувство страха перед известными ему событиями, действиями или предметами;
- страх совершить ошибку. Определённая часть детей боится сделать ошибку, так как чувствует, что над ними будут смеяться окружающие или начнут критиковать;
- ночные кошмары. Большинство детей старшего дошкольного возраста сталкиваются с кошмарами и страшными снами. В дальнейшем это приводит к проблемам со сном и беспокойным ночам;
- чрезмерная неуверенность. Дети могут страдать излишней неуверенностью, не доверять своим словам, решениям и действиям;
- сильная ревность. Дети старшего дошкольного возраста проявляют чувство агрессии и ревности к родителям и другим детям» [32, с. 302].

Психика характеризуется большим числом эмоциональных состояний, которые различны между собой. В качестве одних из наиболее встречаемых выступает страх и тревожность. Указанные состояния начинают своё развитие и проявление в возрасте 6-7 лет, а именно в период, когда ребёнок относится к группе старшего дошкольного возраста. В подобном возрасте дети испытывают страх сделать что-то не как все, переживают, что не будут

соответствовать общепринятым требованиям, правилам и нормам, установленным обществом и социумом. Как уже было сказано ранее, большая часть причин тревожности появляется у детей в раннем возрасте. В качестве одного из основных следствий тревоги у детей старшего дошкольного возраста считается наличие негативного опыта в рамках семейных взаимоотношений.

«Детям старшего дошкольного возраста свойственны определённые признаки повышенной тревожности, к которым относятся:

- наличие беспокойства;
- проявление скованности движений;
- возникающие проблемы со сном;
- появление страха перед возможными изменениями;
- низкая самооценка;
- проявление движений, которые характеризуются повторяемостью. К таким движениям может быть отнесено шевеление ногами или сосание пальцев;
- двигательное беспокойство;
- повышенный уровень тревожности в начале выполнения нового действия или задания;
- проявление неуверенности в себе или отказ от ведения новых видов деятельности;
- серьёзное выражение лица или проявление слишком скромного поведения, которые выражается в отказе выполнять лишние движения, опускать глаза или не выделяться среди сверстников;
- проявление частых страхов, беспокойства или тревоги, которые появляются в безопасных ситуациях.

Представленные признаки тревожности детей старшего дошкольного возраста были предложены Е. Р. Хабировой» [32, с. 301].

Ребёнок дошкольного возраста, посещая детские учреждения, может испытать чувство тревоги в процессе взаимодействия с воспитателями,

педагогами или психологами. Данная ситуация возникает, когда педагог намеренно провоцирует ребёнка, общается с ним в авторитарном стиле или непоследовательно предъявляет к нему требования, даёт негативную оценку его действиям. Если педагог в своей деятельности будет проявлять непоследовательность, то у ребёнка может возникнуть чувство тревожности. Это связано с тем, что ребёнок не может распланировать своё личное поведение.

«Е. М. Савиной было проведено исследование в отношении тревожности детей. Е. М. Савиной установлено, что постоянная изменчивость требований педагога, уровень поведения с учётом настроения, а также проявление эмоциональной лабильности, порождает растерянность у детей старшего дошкольного возраста. Такая растерянность мешает ребёнку понять, как ему следует себя вести и как проявлять эмоции в той или иной ситуации» [29, с. 11].

С ребёнком, который находится в большой зависимости от состояния матери, педагогу-психологу нужно применять индивидуальный подход в детских учреждениях. Для решения данных потребностей, по мнению большинства детских психологов, родителям советуется завести в дом животное для тревожного ребёнка, за которым он будет ухаживать, защищать и проявлять заботу. Животное следует выбирать совместно с ребёнком, учитывая при этом его желания. Так, например, можно завести кота, собаку или хомяка. Снизить тревожность у детей старшего дошкольного возраста позволяет в том числе проведение специальных упражнений, главной целью которых выступает расслабление. Список расслабляющих упражнений достаточно широк. Наиболее часто на практике используются дыхательные упражнения. Они направлены на снятие эмоциональной нагрузки, перезагрузку и преодоление чувства тревоги. Стоит отметить, что указанные способы должны быть реализованы родителями в самостоятельной форме и с учётом всех существующих особенностей форм тревожности ребёнка. В ситуациях, когда перечисленные выше методы

снижения тревожности не помогают, следует обратиться к соответствующим специалистам, например, психотерапевту или детскому психологу. В большинстве случаев данная мера требуется, когда у ребёнка сильно повышен уровень тревожности. Тревожность у детей старшего дошкольного возраста может выступить как причина серьёзного психического заболевания в дальнейшем.

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте внешнее воздействие характеризуется особой чувствительностью. В возрасте 5-7 лет происходит формирование основ личности ребёнка, познавательных процессов, коммуникабельности и самооценки. Детям старшего дошкольного возраста свойственно испытывать чувство тревоги и страха. Тревожность у детей старшего дошкольного возраста, как актуальная проблема современности, изучалась и анализировалась различными специалистами, например, С. Л. Соловьёвой, А. Н. Леонтьевым, Ф. В. Ширвановым, Б. Г. Волковым, Е. Р. Хабировой, Е. М. Савиной.

В настоящее время существует множество причин, при наличии которых у детей старшего дошкольного возраста повышается уровень тревожности. Наиболее часто выявляемыми причинами считаются особая впечатлительность и чувствительность, постоянное ожидание отрицательных последствий, неуверенность в себе и в своих действиях, склонность к невротическим вредным привычкам, изменения в семье, непоследовательное воспитание в семье, отсутствие семейных традиций. Установлено, что особенностями проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста являются появление различных видов страхов, отказ разлучаться с родителями, отсутствие заинтересованности к новому, страх совершить ошибку, ночные кошмары, чрезмерная неуверенность и ревность. Тревожность у детей старшего дошкольного возраста проявляется в разных формах. Родителям тревожных детей следует помнить об их уникальности. Требуется применять и использовать индивидуальные подходы в воспитании

своего ребёнка. Данную особенность следует учитывать педагогам, воспитателям и психологам в детских дошкольных учреждениях.

### **1.3 Основные методы и приёмы психокоррекционной развивающей работы**

Необходимость проведения психокоррекционной развивающей работы возникает при взаимодействии с детьми старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности, в том числе при наличии чувства страха. Сложная структура тревожности, как эмоционального состояния, подразумевает применение дифференцированного подхода к психологической коррекции. Педагог-психолог должен учитывать форму, степень и особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста. «С тревожными дошкольниками необходимо проводить коррекционно-развивающую работу. При этом должны быть охвачены несколько уровней, а именно эмоционально-личностный, поведенческий и познавательный. Без данной особенности детям будет сложно осваивать требуемые виды деятельности, принимать участие в различных системах межличностных и социальных отношений» [13, с. 215].

«В психолого-педагогической литературе устанавливаются основные методы и приёмы психокоррекционной развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с тревожностью» [28, с. 551].

«К главным методам и приёмам психокоррекционной развивающей работы относятся:

- игровая терапия;
- сказкотерапия;
- арт-терапия;
- водно-песочная терапия, песочная анимация;
- сенсотерапия» [12, с. 46].

Игровая терапия выступает в качестве универсального метода снижения уровня тревожности.

Игровая терапия включает в себя несколько форм:

- игровая терапия реальной жизни. В рамках данной формы происходит обсуждение ссор, конфликтов и сложных ситуаций при взаимодействии с родителями и сверстниками. Могут быть использованы ролевые игры, элементы тренинговых упражнений или театрализованная игра;
- игровая терапия отреагирования. Основу составляет проигрывание стрессовых ситуаций, страхов и ситуаций, которые повлекли за собой тревогу. Особая эффективность проявляется при рисовании, символдраме и проигрывании «виртуальной действительности»;
- игровая терапия построения отношений. При использовании данного приёма следует проигрывать появляющиеся эмоции и ситуации, указывать на важность эмоциональной поддержки друг друга в трудных ситуациях. Максимальный эффект проявляется, когда идёт сочетание визуализации и арт-терапии;
- игровая терапия творческого самовыражения. В данном случае требуется применять игры, подразумевающие проявление творческого беспорядка.

Игровая терапия является определённым социальным и психологическим процессом, в ходе которой старшие дошкольники:

- осуществляют взаимодействие друг с другом, приобретают социальный опыт и выстраивают социальные отношения;
- получают новые знания о мире и о себе;
- уменьшают уровень тревоги.

Сказкотерапия – это метод, который может применяться для снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Основу представленного метода образует использование сказочной формы. С помощью метода сказкотерапии происходит снижение уровня тревожности,

формирование личности, развитие творческих способностей, познание мира, улучшение коммуникации с окружающим миром. Сказкотерапия нравится детям старшего школьного возраста так как она содержит в себе занимательный и интересный сюжет, позитивный опыт и безобидность.

Сказкотерапия включает в себя такие приёмы как:

- рассказывание сказок;
- сочинение сказок;
- переделывание сказок, которые уже были написаны ранее;
- постановка сказок посредством создания персонажей или кукол.

«Водно-песочная терапия, песочная анимация – это эффективный коррекционно-развивающий метод работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью. С помощью водной терапии происходит расслабление в первую очередь рук и всего организма в целом. Благодаря песочной терапии улучшается память, развивается воображение, уменьшается уровень страхов и тревожности. Песочная терапия включает в себя выполнение определённых заданий, например, песочные анимации, создание картин из песка. Применение в терапии воды и песка формирует релаксационный эффект, что снижает страхи и тревожные состояния» [20, с. 416].

Для детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности применяется эффективный метод арт-терапии, охватывающий следующие приёмы:

- лепка;
- бумагопластика;
- коллаж;
- конструирование;
- рисование на разных видах поверхностей;
- музыкотерапия;
- двигательная терапия;
- сказкотерапия;

- куклотерапия;
- аппликация из разных видов материалов.

Основными материалами метода арт-терапии выступают: ткань, краски, мелки, пластилин, бумага, старые журналы, бусы, пуговицы, нитки, наклейки, бисер и другие необходимые элементы.

«С помощью метода арт-терапии происходит решение таких задач как:

- развитие и расширение сенсорного опыта;
- увеличение знаний об окружающем мире;
- формирование целостной картины мира;
- стабилизация эмоционального состояния ребёнка;
- формирование поведения и произвольной деятельности» [3, с. 16].

Сенсотерапия выступает в качестве уникального метода, который позволяет снижать уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Уникальность метода заключается в том, что он включает в себя несколько приёмов иных методов, а именно:

- «сказкотерапия, выраженная в сочинении историй, сказок;
- игровая терапия. Происходит применение подвижных игр;
- арт-терапия. Особое внимание уделяется рисованию или прослушиванию музыки;
- цветотерапия;
- двигательная терапия, подразумевающая танцы или выполнение свободных движений под музыку, поставленную педагогом-психологом;
- тренинговые упражнения;
- релаксация» [30, с. 254].

Сенсотерапия должна быть проведена при наличии двух видов показаний:

- релаксация, направленная на снятие эмоциональной возбудимости и тревожности;
- повышение уровня двигательной и познавательной активности.

Для проведения сенсотерапии необходимо в детском учреждении оборудовать специальную сенсорную комнату, в которой будут решаться задачи по развитию познавательных процессов, а также по стабилизации поведения и эмоционального состояния. В ходе занятий по сенсотерапии формируется комплексное психологическое влияние на все анализаторы ребёнка, в том числе на двигательную и эмоциональную память. В сенсорной комнате у старших дошкольников увеличивается жизненный и чувственный опыт, а также повышается уровень уверенности в себе.

«В некоторых ситуациях в качестве дополнительных методов могут быть использованы:

- психогимнастика;
- игры и упражнения для развития познавательных процессов;
- релаксационные упражнения» [9, с. 166].

Таким образом, психолого-педагогическая литература содержит множество методов и приёмов, которые применяются для психокоррекционной развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью.

Установлено, что к главным методам и приёмам психокоррекционной развивающей работы относятся игровая терапия, сказкотерапия, арт-терапия, водно-песочная терапия, песочная анимация, сенсотерапия.

Невозможно охватить всё множество методов и приёмов, которые применяются для психокоррекционной развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Однако педагог-психолог должен сформировать и использовать индивидуальный подход к каждому ребёнку, реализовывать упорный систематический труд, осуществлять сотрудничество со специалистами, родителями и детьми с целью решения проблемных вопросов. Именно педагог-психолог выбирает необходимый и отвечающий всем свойствам метод по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

## **1.4 Арт-терапия как средство по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

Коррекционная работа с детьми старшего дошкольного возраста должна проводиться непосредственно педагогом-психологом. Именно данный специалист выбирает методы, средства и подходы к своей деятельности с детьми. В большинстве случаев особое внимание уделяется такому средству как арт-терапия. «Арт-терапия, как средство по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, исследуется различными педагогами, психологами и специалистами, например, М. А. Киселёвой [14, с. 29], А. И. Копытиным [15, с. 188], Л. Д. Лебедевой» [17, с. 63].

«Арт-терапия – метод психической коррекции, развития и становления личности, в основу которого входит применение художественного материала как средства визуального выражения внутреннего мира человека» [14, с. 29].

Арт-терапия помогает детям выражать, а главное понимать и осознавать, свои чувства, своё настроение и возможные эмоциональные переживания. В ходе проведения арт-терапии у ребёнка могут быть продиагностированы существующие конфликты и душевные проблемы. Методика в некоторых ситуациях помогает определить вероятные направления решения проблем.

В практической деятельности тревожные состояния у детей старшего дошкольного возраста выражаются в различных формах. Примером может выступать беспокойство, паника или нервозность. Именно рассматриваемый метод позволяет детям в определённой степени понизить уровень тревожности и страха. В процессе реализации арт-терапии у детей старшего дошкольного возраста развивается умение выражать свои чувства и эмоции. Стоит отметить, что такая способность применима и к чувствам, которые прежде были ребёнку неизвестны, незнакомы и непонятны. Детям свойственно глубокое изучение собственного внутреннего мира. Происходит получение новых сил и ресурсов. В совокупности перечисленные факторы

положительно влияют на эффективное снижение уровня тревожности, которое возникает у детей старшего дошкольного возраста. Постоянно возрастающая роль и важность, а также результативность арт-терапии, со временем позволит приравнять её к наиболее эффективному инструменту, благодаря которому происходит уменьшение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В первую очередь дети учатся понимать свои эмоции, настроение и внутренний мир.

«По мнению Е. О. Волковой, все виды творческой деятельности положительно воздействуют на внутренний мир ребёнка дошкольного возраста. Развитие ребёнка осуществляется в процессе деятельности, которая характеризуется арт-терапевтическим воздействием» [4, с. 41].

«А. М. Прихожан указывает, что основными видами арт-терапии являются:

- игровая терапия. Данный вид включает в себя психокоррекционное применение игр, которые оказывают существенное воздействие на развитие личности. Игры помогают сформировать тесные взаимоотношения между детьми, повысить самооценку ребёнка, уменьшить уровень напряжения, сформировать доверительные отношения в различных формах общения. В ходе игры происходит исключение риска социально значимых последствий;
- изотерапия – является видом терапии, соединённым с рисованием и визуальным творчеством;
- музыкотерапия. Представленный вид арт-терапии включает в себя применение музыки и звуков. В содержание музыкотерапии входят игровые занятия, занятия, направленные на развитие воображения, прослушивание определённых музыкальных произведений, импровизация посредством человеческого голоса, выбор требуемых музыкальных инструментов;
- песочная терапия. Данный метод является психокоррекционным развивающим методом. Основным инструментом выступает песок, с

помощью которого происходит снятие внутреннего напряжения и решение личных проблем;

– танцевальная терапия. В рамках указанной терапии реализуется психотерапевтическое использование танца и движений, как элементов, позволяющих объединить эмоциональное и физическое состояние человека;

– фототерапия. Относится к виду терапии, который основан на применении фотографий или слайдов, помогающих решить психологические проблемы, развить личность и гармонизировать эмоциональное состояние;

– цветотерапия. Данный метод относится к немедикаментозному виду лечения, базирующийся на том, что все биологически активные зоны организма могут реагировать на один из цветов. Так, например, воздействие цвета производится на орган зрения, а через него и зрительный анализатор на нервную систему» [27, с. 32].

«А. Н. Нехорошкова выделяет три главные и основополагающие формы арт-терапии. В качестве первой выступает пассивная форма, при которой ребёнок использует произведения искусства, сотворённые иными лицами. Пассивная форма предполагает рассмотрение картинок, чтение книг, прослушивание музыкальных произведений. Второй формой выступает активная форма, когда ребёнок самостоятельно и своими силами старается создать творческие продукты, например, рассказы, спонтанные танцы, рисунки, музыкальные композиции или скульптуры. Третьей признана смешанная форма, при которой ребёнок использует существующие произведения искусства (картинки, музыку, сказки) с целью создать собственные продукты творчества» [22, с. 51].

С помощью арт-терапевтических приемов и заданий дети выполняют разнообразные поделки и рисунки. Такая творческая деятельность помогает им проявлять свое состояние, эмоции, чувства, мысли, настроение, а также существующие страхи и затруднения. Все это позволяет реализовать более

глубокую диагностику особенностей развития психики и личности, к которым относится, например, проявление нервных и стрессовых состояний.

У детей старшего дошкольного возраста, принимающих участие в арт-терапевтических занятиях и упражнениях, наблюдается особая заинтересованность. Дети увлечены реализуемыми действиями. Во время арт-терапии старшие дошкольники могут быть более открытыми, доверительными по отношению к своим сверстникам и взрослым. Вместе с тем, происходит развитие моторных, эмоциональных и когнитивных навыков. Увеличивает кругозор, а также развивается творческое мышление.

Одной особенностью арт-терапии выступает снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, так как формирование и применение творческих проектов обладает расслабляющим и успокаивающим действием. Через арт-терапию дети старшего дошкольного возраста передают свои эмоции. Это позволяет снизить их внутреннее напряжение и уровень тревожности в целом. Совершенствуются коммуникативные навыки, повышается уровень самооценки, что существенно влияет на уменьшение тревожности.

«Ф. Р. Золотова полагает, что старшие дошкольники могут в свободной форме проявлять своё воображение в группе, без смущения присутствия сверстников. Развитие мелкой моторики происходит посредством применения подручных материалов, к которым относится песок, пряжа, глина, камни, нитки. В процессе арт-терапии дети познают формы общения со сверстниками, получают уверенность в себе и обретают новую информацию об окружающем мире» [11, с. 164].

Упражнения в рамках занятий по арт-терапии с детьми старшего дошкольного возраста должны быть реализованы только педагогами-психологами при наличии специального профессионального образования и необходимой подготовки. Только таким образом будет достигнута основная цель коррекционной работы – снижение уровня тревожности. Занятия

следует проводить в занимательной и активной форме. Интерес должен возникнуть даже у детей с пассивной позицией. Дети должны активно и оживлённо принимать участие в упражнениях. Не стоит допускать, чтобы дети были просто слушателями.

«М. Е. Гурьев считает, что посредством специальных, дополнительных упражнений и игр появляются и развиваются скрытые навыки, тем самым ребёнок начинает испытывать положительные чувства и эмоции. Ребёнок получает чувство удовлетворения от результатов своего творчества» [8, с. 78].

«Т. А. Полшкова полагает, что главным преимуществом арт-терапии считается то, что её можно применять как дома, так в детских дошкольных учреждениях. Существенно важно это для детей, которые имеют ограниченные возможности. Посредством совместной работы детей и взрослых происходит сближение друг с другом, понятие проблем и предложение путей их решений. Также важно, чтобы родители занимались с детьми домашними и тематическими играми. Данное взаимодействие направлено на развлечение детей старшего дошкольного возраста и оказание благоприятного психотерапевтического влияния» [25, с. 109].

В научной психологической литературе тревога выражается в том, что человек испытывает беспокойство в некоторых как привычных, так и не привычных ситуациях. В большинстве случаев это проявление эмоционального состояния при наличии неопределённой опасности. С тревогой и страхом у детей старшего дошкольного возраста необходимо работать исключительно психолого-педагогическими методами и подходами.

Таким образом, тревожность у детей старшего дошкольного возраста принято считать объёмным понятием, включающим в себя разнообразные формы и виды эмоциональных состояний и затруднений.

Основное проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста выражается в неадекватности и нецелесообразности совершаемых действий. В некоторых случаях проявляется определённое недоверие к

самостоятельно совершённым действиям или принятым решениям. Негативно влияет редкая похвала, отсутствие поощрений, постоянная критическая оценка успехов, обесценивание действий, мыслей и эмоций. Наличие данных факторов вызывает у детей ощущение, что они плохие и неуспешные. В результате ребёнок начинает максимально контролировать своё поведение, чтобы получить положительную оценку или одобрение со стороны взрослых. Такое положение увеличивает уровень тревожности в несколько раз.

Снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством различных эффективных методов, приёмов и средств, которые применяются психологами и педагогами на практике. Эффективным и результативным инструментом снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста считается арт-терапия.

«Арт-терапия – метод психической коррекции, развития и становления личности, в основу которого входит применение художественного материала как средства визуального выражения внутреннего мира человека (М. А. Киселёва)» [14, с. 29].

Существует несколько видов арт-терапии: игровая терапия, изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, танцевальная терапия, фототерапия, цветотерапия. У детей в ходе занятий по арт-терапии снижается уровень внутреннего самоконтроля, что позволяет им свободно и самостоятельно проявлять те эмоции и чувства, которые они испытывают в настоящий момент. Происходит эмоциональное и психическое расслабление.

#### Выводы по первой главе

Под тревожностью в рамках психолого-педагогической науки требуется понимать состояние, характеризующееся психической неустойчивостью, которое включает в себя увеличенное беспокойство,

обладающее свойством постоянности или периодичности, а также нервозность.

Особенностями проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста являются появление различных видов страхов, отказ разлучаться с родителями, отсутствие заинтересованности к новому, страх совершить ошибку, ночные кошмары, чрезмерная неуверенность и ревность.

В качестве одной из причин тревоги у детей старшего дошкольного возраста считается наличие негативного опыта в рамках семейных взаимоотношений.

Основными методами и приёмами психокоррекционной развивающей работы являются игровая терапия, сказкотерапия, арт-терапия, водно-песочная терапия, песочная анимация, сенсотерапия.

«Арт-терапия – это современный и эффективный метод психической коррекции, развития и становления личности, в основу которого входит применение художественного материала как средства визуального выражения внутреннего мира человека» [14].

С помощью арт-терапии дети старшего дошкольного возраста передают свои эмоции. Это позволяет снизить их внутреннее напряжение и уровень тревожности в целом. Совершенствуются коммуникативные навыки, повышается уровень самооценки, что существенно влияет на уменьшение тревожности.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование по коррекции тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии**

### **2.1 Организация и методы исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

«Важнейшей психолого-педагогической задачей является выявление возможных нарушений эмоционального и психологического характера, в частности тревожности, у детей старшего дошкольного возраста, а также дальнейшее их правильное развитие. Данная задача должна решаться с учётом возрастных и психофизических особенностей детей, условий воспитания. Необходимо помнить, что на формирование повышенной тревожности влияют различные факторы» [14, с. 29].

В рамках данного исследования за основу взят метод арт-терапии. Цель эффективного снижения уровня тревожности у детей будет достигнута, только, когда занятия педагог-психолог осуществляет систематически и планомерно. В худшем случае уровень тревожности останется в первоначальном состоянии.

Изучение уровня проявлений признаков тревожности у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством проведения экспериментальной работы. Основной целью экспериментального исследования считается изучение тревожности и проявление признаков тревожности у детей старшего дошкольного возраста, а также разработка плана психологической коррекции детей, консультирования родителей по проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели и проверка гипотезы экспериментального исследования возможно только при решении следующих задач:

- разработать выборки и определиться с диагностическим инструментарием исследования;

- провести диагностику уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- разработать план по коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, на базе полученных в ходе исследования результатов.

В целом экспериментальное исследование включает три этапа:

- 1 этап – констатирующий эксперимент;
- 2 этап – формирующий эксперимент;
- 3 этап – контрольный эксперимент.

«Диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста включала в себя проведение следующих методик исследования:

- проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус» [23, с. 12];
- тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки [7, с. 139];
- методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» [19, с. 267].

## **2.2 Определение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

В целях снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста было проведено экспериментальное исследование.

Экспериментальное исследование по коррекции тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии проведено на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 5 станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район Краснодарского края «Золотой ключик» (Приложение А, рисунок А.1). Сокращенное наименование учреждения по Уставу: МАДОУ № 5.

В исследовании приняли участие 20 детей (13 девочек и 7 мальчиков), в возрасте 6-7 лет. Состав детей однородный по посещаемости и общему уровню психического и познавательного развития. Список испытуемых/воспитанников подготовительной группы № 9 МАДОУ № 5 «Золотой ключик» представлен в таблице Б.1 в Приложении Б.

Первым этапом исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста считается констатирующий этап.

Целью констатирующего этапа эксперимента является определение исходного уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста на занятиях с педагогом-психологом.

Задачи констатирующего этапа эксперимента:

- выбрать диагностические методики для определения уровня тревожности детей старшего школьного возраста;
- провести диагностику и выявить уровни тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- проанализировать полученные результаты.

Проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус». Данная методика была разработана в 90-х годах XX века и считается одной из наиболее информативной и простой методикой. Методика М. А. Панфиловой «Кактус» способствует выявлению у детей старшего дошкольного возраста особенностей психоэмоционального состояния, определение уровня устойчивости к стрессу, тревожности, подверженность к агрессии, причины их возникновения и интенсивность проявления. Анализ результатов диагностики даёт возможность психологу сделать точный вывод о том, является ли ребёнок целеустремлённым, эгоцентричным, скрытным.

«Цель методики – определение эмоциональной сферы детей, а именно диагностика интенсивности, выраженности и направленности тревожности детей старшего дошкольного возраста» [23, с. 12].

Применение методики: дети старшего дошкольного возраста.

«Материал: листы бумаги формата А4, простой карандаш; в некоторых случаях могут использоваться цветные карандаши, а именно 8 цветов по тесту М. Люшера (4 основных (синий, сине-зеленый, оранжево-красный, светло-желтый) и 4 дополнительных цвета (фиолетовый, коричневый, черный, серый). В подобной ситуации в ходе интерпретации результатов следует брать во внимание надлежащие показатели теста М. Люшера» [23, с. 12].

Проведение исследования. «Ребёнку даётся инструкция – «На листе бумаги нарисуй кактус – такой, каким ты его себе представляешь». Не допускается задавать дополнительные вопросы или давать различные пояснения к заданию» [23, с. 12].

Обработка результатов. «Результаты должны быть основаны на таких показателях как расположение рисунка относительно листа бумаги А4, размер рисунка, свойство линий и сила нажима простого карандаша» [23, с. 12].

«Специфичными показателями данной методики являются:

– образ кактуса (например, домашний, дикий, детально прорисованный или примитивный);

– иголки (количество, расположение и размер)» [23, с. 12].

«Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

– тёмно-синий: покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца), небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства;

– тёмно-зелёный: символ – росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремлённость, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство;

– оранжево-красный: символ – огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях;

- лимонно-жёлтый: изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость;
- бордовый: искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие;
- светло-коричневый: тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт;
- чёрный: пустота, эксцентричность, смерть, уничтожение» [23, с. 12].

Проведение беседы с ребёнком после завершения рисунка является обязательным элементом данной методики. Педагог должен задавать ребёнку вопросы, связанные с рисунком и его содержанием.

Качества личности ребёнка, выявленные в процессе проведения методики М. А. Панфиловой «Кактус» приведены в таблице В.1 (Приложение В).

Оценка методики М. А. Панфиловой «Кактус» осуществляется по трём уровням: «низкий», «средний» и «высокий»:

- низкий уровень – на рисунке присутствуют яркие цветы, на рисунке присутствуют отростки на кактусе, рисунок характеризуется вычурностью нарисованных форм, рисунок (кактус) украшен мягкими формами и линиями, украшениями, кактус изображён в цветочном горшке или в форме комнатного растения;
- средний уровень – линии являются отрывистыми, присутствует сильный нажим, изображён пустынный или дикорастущий кактус, редкое применение ярких цветов;
- высокий уровень – присутствие иголок, рисунок маленького размера или располагается внизу листа бумаги, на рисунке используются только тёмные цвета, отмечается наличие прерывистых линий.

Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе представлены в таблице Г.1 (Приложение Г).

В результате диагностики воспитанников по методике М. А. Панфиловой «Кактус» было установлено, что в ходе констатирующего этапа эксперимента из 20 воспитанников у 2 воспитанников (10%) низкий уровень тревожности, у 13 воспитанников (65%) средний уровень тревожности, у 5 воспитанников (25%) высокий уровень тревожности. Чтобы наглядно рассмотреть динамику уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в рамках методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе, предлагается рисунок 1 и таблица 1. Примеры рисунков детей в рамках данной методики представлены в Приложении Д (рисунки Д.1, Д.2).

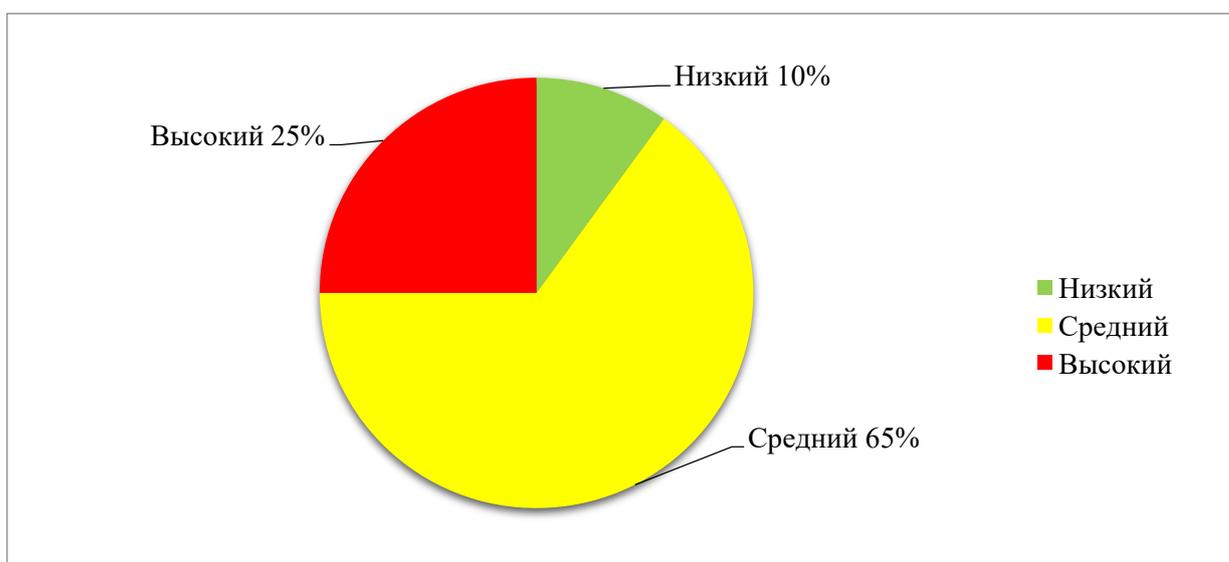


Рисунок 1 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе

Таблица 1 – Результаты вводной диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа	
	Кол-во	%
Низкий	2	10
Средний	13	65
Высокий	5	25

Анализируя результаты методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе, можно сделать вывод, что преобладают дети со средним уровнем тревожности.

«Вторым диагностирующим методом констатирующего этапа выступил тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребёнка к определённой ситуации, даёт косвенную информацию о характере взаимоотношений ребёнка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе» [7, с. 139].

Цель методики – определить уровень тревожности ребёнка.

Применение методики: дети старшего дошкольного возраста.

«Материал: 14 рисунков, выполненных в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик)» [7, с. 139] (Приложение Е, рисунки Е.1-Е.6).

Проведение исследования. «В ходе проведения методики ребёнку должны выдаваться рисунки в определённом порядке. Каждый рисунок предъявляется один за другим. После того как педагог показал ребёнку рисунок, он должен рассказать инструкцию и разъяснить содержание методики. Каждый рисунок в отдельности позволяет отобразить ситуацию, которая встречается или может встретиться в жизни ребёнка. Иными словами, показываются типичные жизненные ситуации. На рисунках лица детей не прорисованы. Отображён лишь контур головы. К каждому рисунку прилагается два дополнительных рисунка с изображением детского лица. Такие рисунки в точной форме отвечают контуру лица на рисунке. Один дополнительный рисунок отображает детское улыбающееся лицо, а на втором рисунке изображено грустное или печальное детское лицо» [7, с. 139]. Проведение методики должно осуществляться в отдельной изолированной комнате. После предъявления основного рисунка с

жизненной ситуацией и двух дополнительных рисунков детских лиц, ребёнку нужно выбрать подходящее лицо.

Обработка и интерпретация. Обработка всех рисунков осуществляется в специальных протоколах. Для каждого ребёнка составляется отдельный протокол. После проведения методики педагог-психолог проводит анализ заполненных протоколов. При этом анализ проводится в двух формах. Первой формой считается количественный анализ, вторая форма выражается в качественном анализе.

Ключ, интерпретация. Количественный анализ.

«С учётом данных, записанных в протокол, происходит вычисление индекса тревожности ребёнка (далее – ИТ). Данный ИТ равен процентному соотношению числа эмоционально отрицательных выборов относительно общего числа рисунков. Следовательно, необходимо посчитать количество выбранных печальных (грустных) детских лиц к общему числу рисунков. Вычисление ИТ осуществляется посредством указанной ниже формулы» [7, с. 139]:

«ИТ = Число эмоциональных отрицательных выборов x 100%.

Критерии оценивания.

Анализ ИТ позволяет разделить детей на три группы:

- низкий уровень тревожности. В данном случае ИТ будет варьироваться от 0 до 20%;
- средний уровень тревожности. На указанном уровне ИТ варьируется от 20% до 50%» [7]. На таком уровне дети иногда испытывают тревожные ощущения, однако это не мешает им решать поставленные задачи и принимать необходимые решения. Порой дети воспринимают ситуации с точки зрения пессимизма. Важны проявления переживаний;
- высокий уровень тревожности. В данной ситуации ИТ больше 50%. На данном уровне детям свойственна сильная тревожность и проявление стресса в обычных жизненных ситуациях. В некоторых случаях наблюдается дрожь, потливость или паническая атака.

Качественный анализ проводится в отношении каждого ребёнка индивидуально. Вывод делается на основе эмоционального состояния ребёнка по отношению к каждой ситуации. Проективным значением в данной методике обладают такие рисунки как рисунок 4, 6 и 14. Дети, которые к подобным рисункам выбрали грустные (печальные) детские лица, будут иметь высокий ИТ. Если дети выбрали грустное детское лицо к рисункам 2, 7, 9 и 11, то они обладают средним или в некоторых случаях высоким ИТ.

Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе представлены в таблице Ж.1 (Приложении Ж).

В результате диагностики воспитанников по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки было установлено, что в ходе констатирующего этапа эксперимента из 20 воспитанников у 1 воспитанника (5%) низкий уровень тревожности, у 8 воспитанников (40%) средний уровень тревожности, у 11 воспитанников (55%) высокий уровень тревожности.

Чтобы наглядно рассмотреть динамику уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в рамках методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе, предлагается рисунок 2 и таблица 2.

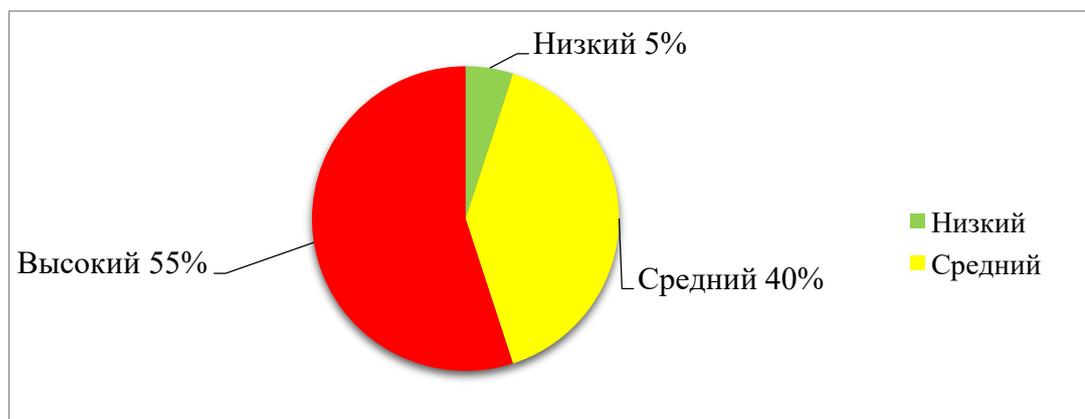


Рисунок 2 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе

Таблица 2 – Результаты вводной диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа	
	Кол-во	%
Низкий	1	5
Средний	8	40
Высокий	11	55

Анализируя результаты диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе можно сделать вывод, что преобладают дети с высоким уровнем тревожности и эмоционального состояния.

В качестве третьего диагностирующего метода констатирующего этапа использовалась вводная диагностика определения эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста, уровня тревожности, её интенсивности и характера направленности по их рисункам – проектная методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного». Методика изначально было предложена в 1970-х годах, но опубликована лишь в 1990 году.

Цель методики – исследование эмоциональной сферы, уровня тревожности, её интенсивности и характера направленности у детей.

Применение методики: дети старшего дошкольного возраста.

Материал: лист белой бумаги формата А4, простой/цветной карандаш, ластик.

Проведение исследования.

«Вам нужно нарисовать животное, которое в природе не существует. Мастерство вашего рисования не имеет значения. Следует нарисовать так как вы представляете это животное. Придумайте имя этому животному» [19, с. 267].

«После завершения методики, детям требуется задать ряд вопросов:

- какое имя ты дал животному?
- где оно будет жить?
- животное доброе или нет?
- что любит есть это животное?» [19, с. 267].

«Обработка результатов:

– животное, которое нарисовали дети является узнаваемым, похоже на персонажа мультика или на обычное животное, например, собака, кошка, коза, медведь; изображение таких животных говорит о слабом уровне воображения у детей;

– у изображённого животного можно наблюдать большое количество социальных признаков, например, глаза, уши, рот. Животное украшено различными предметами или разрисовано. Данный показатель доказывает наличие у ребёнка склонности к общению и коммуникации с другими людьми;

– у нарисованного животного присутствует большое количество устрашающих образ объектов, а именно зубы, когти, копыта, рога. Наличие таких объектов указывает на возможность проявления тревожного поведения в качестве способа самостоятельной защиты или наличия страха нападения» [19, с. 267];

– животное нарисовано слабыми линиями или зигзагами, наблюдается отсутствие ушей и глаз, а также слабо выражены признаки социальности. Такие элементы говорят об эмоциональной напряжённости и высоком уровне тревожности;

– при рисовании ребёнок делает много исправлений. При изучении отдельных деталей можно наблюдать вербальную агрессию (торчат зубы, высунутый язык);

– фигура животного отражает его характер, например, одинокое, злое, доброе, страшное, весёлое.

«Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своём положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению» [19, с. 267].

Оценка методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» осуществляется по трём уровням: «низкий», «средний» и «высокий»:

- «низкий уровень тревожности. Рисунок характеризуется наличием ровных линий. Линии в большинстве случаев до конца не доводятся. Ребёнок изобразил большой рисунок или сделал рисунок по центру листа;
- средний уровень тревожности. Рисунок обладает большим количеством линий. Линиям свойственна ровная форма. Рисунок среднего размера. Иногда рисунок смещён в любую из сторон листа;
- высокий уровень тревожности» [19]. Рисунок характеризуется штриховкой. Линии неравные, а рисунок в большинстве случаев маленький.

Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе представлены в таблице И.1 (Приложение И).

В результате диагностики воспитанников по методике М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» было установлено, что в ходе

констатирующего этапа эксперимента из 20 воспитанников у 5 воспитанников (25%) низкий уровень тревожности, у 6 воспитанников (30%) средний уровень тревожности, у 9 воспитанников (45%) высокий уровень тревожности.

Чтобы наглядно рассмотреть динамику уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в рамках методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе, предлагается рисунок 3 и таблица 3.

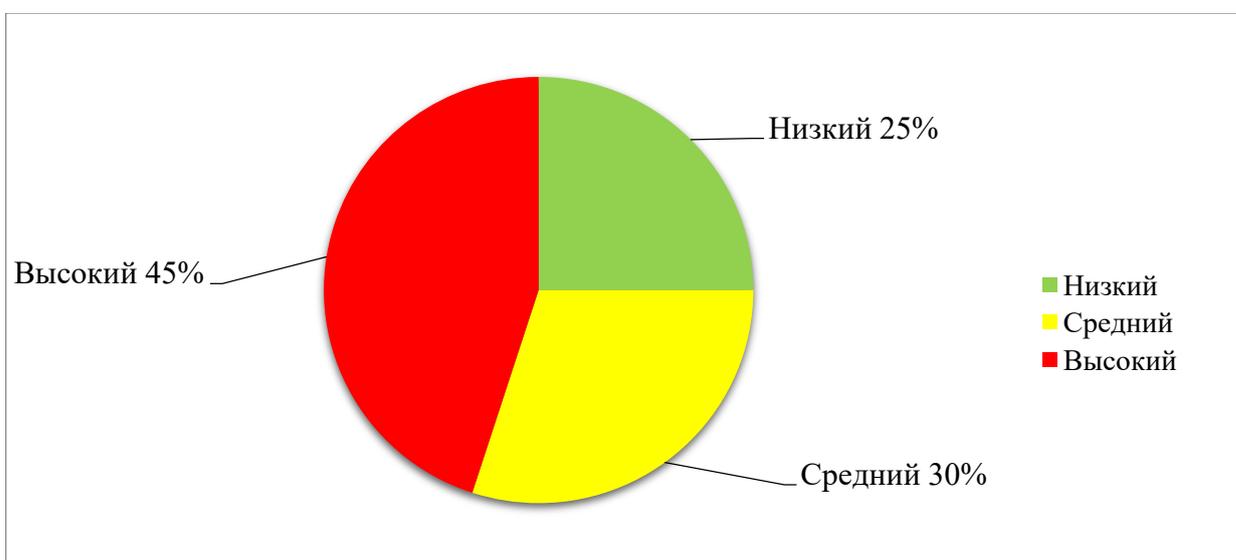


Рисунок 3 – Уровень тревожности у старших дошкольников по методике М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе

Таблица 3 – Результаты вводной диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе

Уровень	Экспериментальная группа	
	Кол-во	%
Низкий	5	25
Средний	6	30
Высокий	9	45

Анализируя результаты диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе можно сделать вывод, что преобладают дети с высоким уровнем тревожности (Приложение К, рисунки К.1, К.2).

Таким образом, по окончании констатирующего этапа были проанализированы результаты таблиц 1, 2 и 3. Исходя из этого, можно сделать вывод, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдается средний и высокий уровень тревожности и эмоционального состояния. Установлено, что у детей старшего дошкольного возраста возникает чувство тревоги по различным причинам, основными из которых выступают проблемные ситуации в семье, сложное взаимодействие со сверстниками. Результаты доказывают необходимость коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста по снижению уровня тревожности средствами арт-терапии.

### **2.3 Организация коррекционной работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии**

В рамках проведённого исследования была разработана и применена система арт-терапевтических занятий. Цель коррекционной работы – организация и проведение арт-терапевтических занятий (коррекционной работы), которые помогают снизить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Основными задачами коррекционной работы являются:

- разработка системы арт-терапевтических занятий по уменьшению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- создание условий, которые позволят уменьшить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

– проведение с детьми старшего дошкольного возраста коррекционной работы.

Участниками коррекционной работы являются дети старшего дошкольного возраста, образующие экспериментальную группу.

«Осуществляя разработку коррекционной работы по уменьшению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы педагогом-психологом, были взяты за основные такие принципы как:

- доброжелательная атмосфера. Педагогу-психологу необходимо создавать положительную атмосферу в группе, чтобы ребёнок чувствовал поддержку со стороны не только взрослых, но и сверстников;
- интересная и увлекательная форма занятий. Важно, чтобы все коррекционные занятия проходили в привлекательной и интересной форме для детей. Требуется использовать материал занятий в игровой форме;
- обозначение целей и достижение небольших успехов. Ребёнок в процессе коррекционных занятий должен замечать все свои маленькие достижения и осознавать, что они выступают результатом его стараний;
- наличие позитивного общения. От педагога-психолога требуется максимальная поддержка, поощрение и проявление доверительного общения. Это позволит детям чувствовать уверенность в себе;
- разнообразие форм занятий. Психологу необходимо учитывать, что дети старшего дошкольного возраста ещё не являются сильно усидчивыми, быстро устают, и поэтому требуется применять различные формы занятий, осуществлять их комбинирование;
- применение адаптивных методов обучения. Следует учитывать особенности каждого ребёнка в отдельности и применять такие

методы, которые будут свойственны его потребностям и особенностям личности» [32, с. 301];

– консультационные занятия с родителями. Важно задействовать родителей в процесс коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей. Родители должны знать какие методы использовать в домашней обстановке, чтобы понизить уровень тревожности у ребёнка;

– адекватная оценка результатов. Ребёнка необходимо оценивать и хвалить даже за самые небольшие успехи в его деятельности.

Коррекционная работа с детьми старшего дошкольного возраста охватывала 12 занятий (Приложение Л, таблица Л.1). Каждое занятие характеризовалось определённой необходимой темой. Все темы были разнообразными. Основу занятий составляли упражнения и игры. Продолжительность каждого занятия в отдельности равнялось 30-40 минут. Длительность занятия давала возможность проводить от 5 до 8 упражнений. В течение занятий дети не испытывают усталость.

Следует рассмотреть в краткой форме как проходили занятия, направленные на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Каждое занятие было направлено на применение различных форм арт-терапии, а именно игровая терапия, изотерапия, музыкотерапия, фототерапия, телесная терапия, песочная терапия, сказкотерапия.

Первое занятие под названием «Привет, это я» считалось вводным занятием. Применялась игровая терапия, изотерапия и музыкотерапия. Первым было упражнение «Доброе утро...». В ходе выполнения упражнения «Доброе утро...» дети улыбались друг другу, были доброжелательными и улыбчивыми. Второе упражнение «Что я люблю?» предполагало создание ситуации, в которой каждый из детей будет рассказывать, что он любит, например, из еды, из мультфильмов или какие его любимые игрушки. С помощью данных упражнений дети узнают друг друга лучше, что помогает им дружно взаимодействовать и доверять друг другу. Суть упражнения

«Угадай по голосу» заключалась, в том, чтобы несколько детей по очереди выходили из комнаты и пели песни, а остальные должны угадать, кто именно находится за дверью. Детям было очень весело, они улыбались, смеялись и с удовольствием старались угадать сверстников по голосу. Все упражнения в рамках первого занятия были направлены на увеличение активности детей, раскрытие их как личностей, повышение настроения, снижения тревожности и расслабление.

Второе занятие называлось «Моё имя». Система упражнений в рамках данного занятия направлена на формирование своего «Я». Были выполнены четыре упражнения и проведено две игры. Была проведена игра «Моё имя». Педагог-психолог каждому ребёнку по кругу задаёт три главных вопроса: как звучит твоё имя полностью? Тебе нравится твоё имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Если да, то каким именем? В случае затруднительных ответов у некоторых детей, педагог-психолог задавал наводящие вопросы, помогал отвечать детям. Если ребёнок отвечал самостоятельно на все вопросы, педагог-психолог хвалил его и поощрял маленькой игрушкой. Также детям были рассказаны истории о том, что в процессе взросления к людям применяется полное имя, например, Женя – Евгений, Катя – Екатерина. Дети старались говорить, как сокращённые имена, так и полные. Проявлялся особый интерес. В дальнейшем с детьми была проведена игра «Разведчики». Игра направлена не только на снятие напряжения, но и на развитие памяти и мышления. Следующие упражнения заключались в рисовании самого себя. При этом детям предлагается нарисовать в трёх видах: какие они видят себя сами, какими их видят друзья и какими бы они хотели видеть себя. Большая часть детей нарисовала рисунки какими бы они хотели видеть себя. Было задействовано воображение и мышление. Важным упражнением являлось «Доверяющее падение». Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцеплённые руки. Все проходит под контролем педагога-психолога. С помощью такого упражнения повышается

уровень доверия к окружающим. Заключительным упражнением было «Горячие ладошки». Упражнение проводится под русскую народную песню «Я на горку шла». Педагог-психолог показывает детям свои ладошки и просит детей протянуть свои. Дети протягивают ладошки. Педагог-психолог на первом куплете гладит ладошки детям двумя руками. Во время второго куплета ситуация происходит наоборот. Важно, чтобы во время звучания музыки педагог-психолог успел подладить ладошки всех детей. Серия упражнений повышает уровень доверительных отношений со взрослыми и сверстниками, снимает напряжение и помогает побороться со страхом.

Третье занятие на тему «Моё настроение» и четвёртое занятие на тему «Настроение» были направлены на формирование условий у детей старшего дошкольного возраста для преодоления чувства страха и развития эмпатии.

Пятое занятие проводилось на тему «Возможные страхи». Основная цель занятия заключалась в стимулировании аффективной сферы ребёнка, увеличение психического тонуса ребёнка. В качестве главных элементов арт-терапии выступает изотерапия, игровая терапия и телесная терапия.

Шестое занятие на тему «Я больше не боюсь» было направлено на устранение отрицательных переживаний, символическое устранение страха, уменьшение напряжения элементами изотерапии и сказкотерапии.

Седьмое занятие было проведено на тему «Сказочный лес». Была проведена игра «Тропинка». Игра была очень весёлой и активной. Дети с удовольствием играли в неё. Далее дети старшего дошкольного возраста должны были нарисовать коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему «Сказочный лес». При выполнении рисунка за основу берётся образ тропинки в лесу, по которой дети шли в прошлой игре. В конце рисования происходит обсуждение коллективного рисунка. Каждый ребёнок добавлял на рисунок свои элементы и делал это с азартом. Проведено повторное упражнение «Доверяющее падение». Заключительным упражнением было «Горячие ладошки».

Восьмое занятие на тему «Сказочная шкатулка» и девятое занятие на тему «Волшебники» были направлены на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, а также на повышение позитивного эмоционального состояния. За основу была взята игровая терапия и изотерапия.

Десятое занятие на тему «Солнце в ладошке» включало в себя разминку «Росточек под солнцем», упражнения «Неоконченные предложения», «В лучах солнышка», «Солнце в ладошке», «Горячие ладошки» и две игры «Баба-Яга» и «Комплименты».

Предпоследнее занятие проведено на тему «Поединок двух страхов». Занятие включало в себя разминку и пять основных упражнений, которые повлияли на развитие смелости и преодоление внутренних страхов.

Итоговое занятие, двенадцатое, было проведено на тему «А вкусная была капуста». В начале занятия была проведена разминка «Росточек под солнцем». Далее был этюд на тему «Разное настроение». Педагог-психолог читал текст стихотворения, а дети изображали мимикой разные эмоции, которые были описаны в стихотворении, например, «медведь рычит», «слёзы текут» или «улыбается малыш». Дети отлично показывали услышанные эмоциональные состояния. Следующее упражнение включало в себя изложение детям сказки «А вкусная была капуста». После прочтения сказки, дети должны высказать свои чувства и эмоции. Всем детям сказка понравилась и была интересной. В ходе итогового занятия дети играли в игры «Пятнашки» и «Зайчики и волк». Вторая игра относится к игре-инсценировке. В конце занятия было упражнение «Порхание бабочки», направленное на релаксацию. Дети легли на коврики на спину, руки вытянули вдоль туловища, ноги прямые, сглена раздвинуты. После того как дети заняли правильное положение педагог-психолог читал им рассказ про бабочку, а именно про её строение, цвет, размах крыльев, манеру полёта. По окончании детям было предложено выразить свои ощущения в форме

краткого рассказа. Дети спокойно и уверенно рассказали, что чувствуют. Все дети расслабились и были спокойными после занятия.

В рамках формирующего этапа экспериментальной работы были проведены консультационные беседы с родителями детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности. Была проведена консультация на тему «Тревожные дети». Основная цель консультации заключалась в создании навыков коммуникации и снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В процессе консультационной беседы педагог-психолог заслушал мнение родителей относительно проблемы тревожности детей старшего дошкольного возраста. Родители высказывали предположения, почему дети становятся тревожными. В ходе консультационной беседы на тему «Тревожные дети» родители узнали, что такое тревожность, как вид эмоционального состояния ребёнка, основные виды и причины тревожности, правила устранения вспышек тревожности у детей, профилактика тревожности, возможности применения арт-терапии дома для снижения повышенного уровня тревожности. По итогам консультационной беседы родителям были выданы две памятки на тему «Как избавиться от тревожности» и «Советы для родителей».

Таким образом, в рамках формирующего этапа была разработана и применена коррекционная программа, охватывающая в себе систему арт-терапевтических занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Проведено 12 занятий, которые включали в себя разминки, игры, упражнения. Каждое занятие было направлено на применение различных форм арт-терапии, а именно игровая терапия, изотерапия, музыкотерапия, фототерапия, телесная терапия, песочная терапия, сказкотерапия.

Коррекционная работа позволила усовершенствовать умения детей старшего дошкольного возраста передавать своё эмоциональное состояние, снизить уровень страха, тревоги и эмоционально-отрицательных

переживаний, сформировать навыки общения, контролировать своё поведение, улучшить творческие задатки.

Коррекционная работа включала в себя также проведение консультационных бесед с родителями детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности. Основными результатами консультационных бесед являлось повышение компетентности родителей по вопросам взаимодействия с тревожным ребёнком и нравственного воспитания детей.

#### **2.4 Результаты экспериментальной деятельности исследования по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии**

Завершающим этапом эксперимента является контрольная (повторная) диагностика.

Цель контрольного этапа – анализ эффективности и результативности разработанной коррекционной программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Задачи контрольного этапа эксперимента:

- выявить динамику снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии;
- провести анализ результатов экспериментального исследования;
- сравнить данные, полученные в ходе констатирующего и контрольного этапов и соотнести их с выдвинутой гипотезой.

Контрольный этап характеризовался проведением тех же методик, что и на констатирующем этапе. Это позволяет наиболее точно и верно провести сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы.

«Таким образом, на контрольном этапе экспериментального исследования были использованы следующие методики:

- проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус» [23, с. 12];
- тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки [7, с. 139];
- методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» [19, с. 267].

Для начала была проведена проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус».

Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на контрольном этапе представлены в таблице М.1 (Приложение М).

В результате диагностики воспитанников по методике М. А. Панфиловой «Кактус» было установлено, что в ходе контрольного этапа эксперимента из 20 воспитанников у 12 воспитанников (60%) низкий уровень тревожности, у 8 воспитанников (40%) средний уровень тревожности. Дети с высоким уровнем тревожности в ходе проведения методики М. А. Панфиловой «Кактус» на контрольном этапе не выявлены.

Результаты сравнительного анализа наглядно представлены на рисунке 4 и зафиксированы в таблице 4.

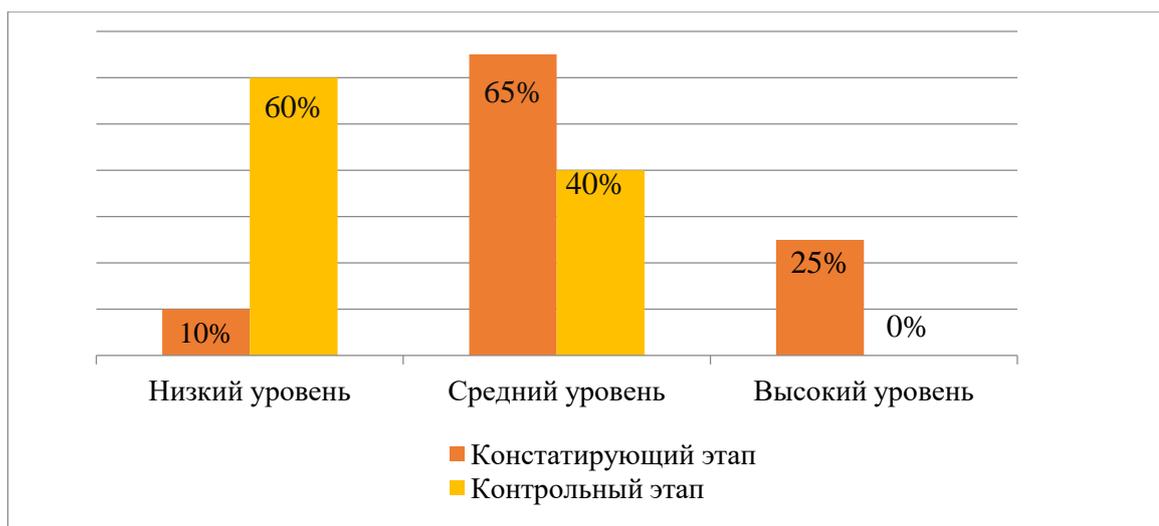


Рисунок 4 – Сравнительный анализ уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в ходе проведения методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Таблица 4 – Сравнительный анализ уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста в ходе проведения методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	2	10	12	60
Средний	13	65	8	40
Высокий	5	25	0	0

Далее была проведена повторно диагностика тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки.

Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на контрольном этапе представлены в таблице Н.1 в приложении Н.

В результате диагностики воспитанников по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки было установлено, что в ходе контрольного этапа эксперимента из 20 воспитанников у 12 воспитанников (60%) низкий уровень тревожности, у 6 воспитанников (30%) средний уровень тревожности, у 2 воспитанников (10%) уровень тревожности остался высоким.

Результаты сравнительного анализа наглядно представлены в таблице 5 и на рисунке 5.

Таблица 5 – Сравнительный анализ уровня тревожности у исследуемых детей (тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки) на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	1	5	12	60
Средний	8	40	6	30
Высокий	11	55	2	10

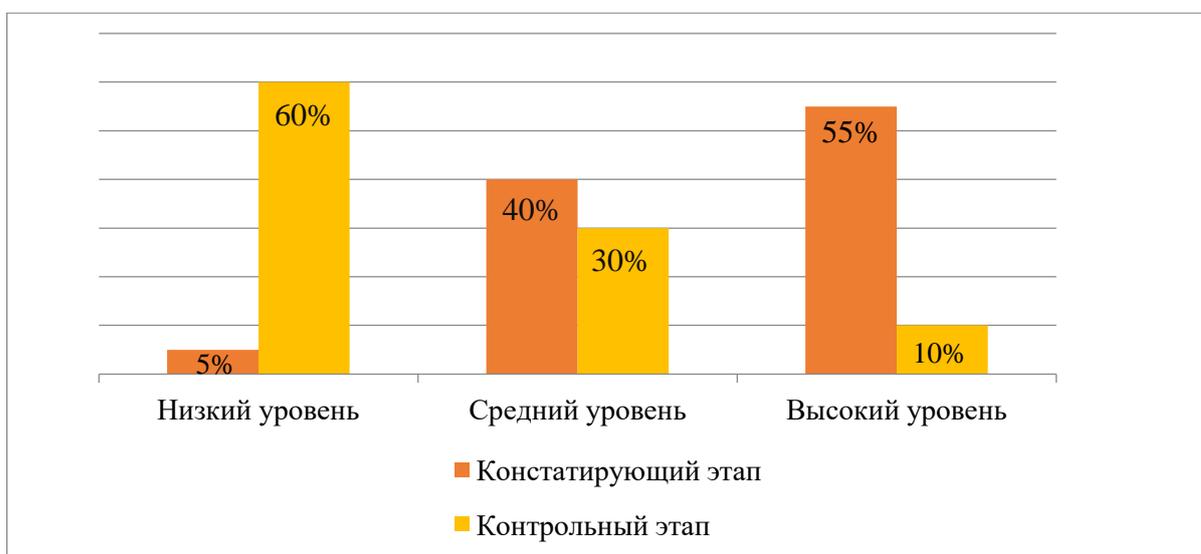


Рисунок 5 – Сравнительный анализ уровня тревожности у исследуемых детей (тест тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Последней была проведена повторная диагностика с помощью методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного».

В результате диагностики воспитанников по методике М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» было установлено, что в ходе контрольного этапа эксперимента из 20 воспитанников у 11 воспитанников (55%) низкий уровень тревожности, у 5 воспитанников (45%) средний уровень тревожности.

Дети с высоким уровнем тревожности в ходе проведения методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на контрольном этапе не выявлены. Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» представлены в таблице П.1 (Приложение П).

Результаты сравнительного анализа наглядно представлены на рисунке 6 и зафиксированы в таблице 6.

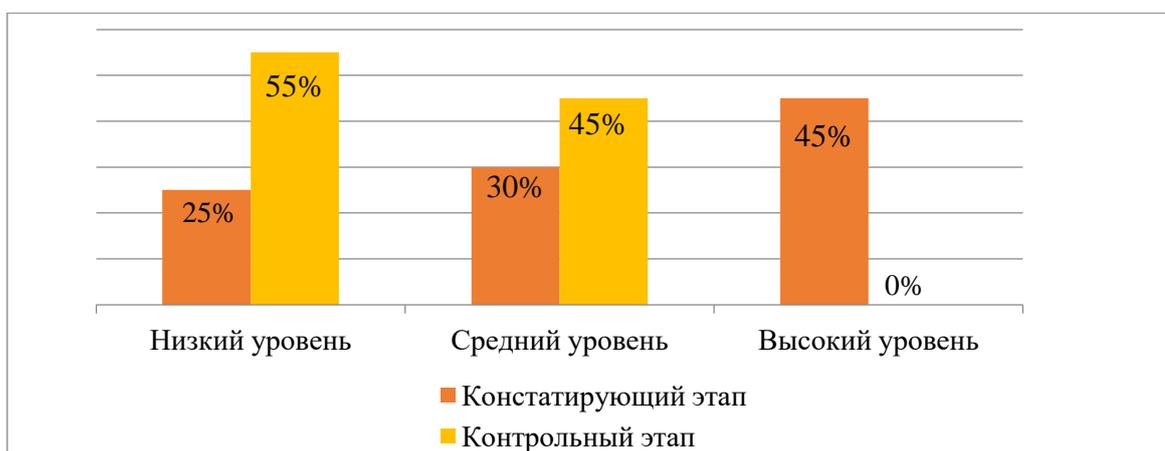


Рисунок 6 – Сравнительный анализ уровня тревожности у исследуемых детей (методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного») на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Таблица 6 – Сравнительный анализ уровня тревожности у исследуемых детей (методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного») на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	5	25	11	55
Средний	6	30	9	45
Высокий	9	45	0	0

Таким образом, можно сделать заключительный вывод, что уровень тревожности после коррекционной работы в группе стал ниже. Это говорит о том, что данная коррекционная работа является эффективной и может применяться педагогом-психологом в своей деятельности при работе с детьми старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности.

#### Выводы по второй главе

Наиболее результативными диагностическими методиками определения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста

являются проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус», тест тревожности Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, методика М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного».

Проведение методик на констатирующем этапе позволило установить, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдается средний и высокий уровень тревожности и эмоционального состояния.

В рамках формирующего этапа разработана и применена коррекционная программа, включающая в себя систему арт-терапевтических занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста после проведения коррекционной работы стал ниже. Разработанная коррекционная программа является эффективной и может применяться педагогом-психологом в своей деятельности при работе с детьми старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности.

## Заключение

Актуальной проблемой современной психолого-педагогической науки является проблема тревожности. В большинстве случаев тревожность, как эмоциональное состояние, возникает по причине изменений в физической и социальной среде, влияющих на жизнедеятельность человека.

Проблема тревожности исследуется длительный период времени как отечественными, так и зарубежными психологами, специалистами, психоаналитиками, педагогами и философами. Анализ различных формулировок понятия «тревожность» позволил установить, что наиболее верным и применимым является определение, предложенное А. В. Петровским.

Под тревожностью в рамках психолого-педагогической науки требуется понимать состояние, характеризующееся психической неустойчивостью, которое включает в себя увеличенное беспокойство, обладающее свойством постоянности или периодичности, а также нервозность. В качестве основополагающих типов тревожности выступают: социальная, публичная, посттравматическая, экзистенциальная, раздвоенная, мобилизирующая, тормозящая, пониженная, оптимальная, гипертревожность, личностная и ситуативная тревожность. Доказано, что на современном этапе в науке педагогике и психологии особое внимание отводится проблемным вопросам тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте внешнее воздействие характеризуется особой чувствительностью. В возрасте 5-7 лет происходит формирование основ личности ребёнка, познавательных процессов, коммуникабельности и самооценки. Детям старшего дошкольного возраста свойственно испытывать чувство тревоги и страха. Тревожность у детей старшего дошкольного возраста, как актуальная проблема современности, изучалась и анализировалась различными специалистами, например, С. Л. Соловьёвой,

А. Н. Леонтьевым, Ф. В. Ширвановым, Б. Г. Волковым, Е. Р. Хабировой, Е. М. Савиной.

В настоящее время существует множество причин, при наличии которых у детей старшего дошкольного возраста повышается уровень тревожности. Наиболее часто выявляемыми причинами считаются особая впечатлительность и чувствительность, постоянное ожидание отрицательных последствий, неуверенность в себе и в своих действиях, склонность к невротическим вредным привычкам, изменения в семье, непоследовательное воспитание в семье, отсутствие семейных традиций. Установлено, что особенностями проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста являются появление различных видов страхов, отказ разлучаться с родителями, отсутствие заинтересованности к новому, страх совершить ошибку, ночные кошмары, чрезмерная неуверенность и ревность.

Тревожность у детей старшего дошкольного возраста проявляется в разных формах. Родителям тревожных детей следует помнить об их уникальности. Требуется применять и использовать индивидуальные подходы в воспитании своего ребёнка. Данную особенность следует учитывать педагогам, воспитателям и психологам в детских дошкольных учреждениях.

Психолого-педагогическая литература содержит множество методов и приёмов, которые применяются для психокоррекционной развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Установлено, что к главным методам и приёмам психокоррекционной развивающей работы относятся игровая терапия, сказкотерапия, арт-терапия, водно-песочная терапия, песочная анимация, сенсотерапия. Невозможно охватить всё множество методов и приёмов, которые применяются для психокоррекционной развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Однако педагог-психолог должен сформировать и использовать индивидуальный подход к каждому ребёнку, реализовывать упорный

систематический труд, осуществлять сотрудничество со специалистами, родителями и детьми с целью решения проблемных вопросов. Именно педагог-психолог выбирает необходимый и отвечающий всем свойствам метод по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

«Тревожность у детей старшего дошкольного возраста принято считать объёмным и широким понятием. Это связано с тем, что данное состояние включает в себя различные формы и виды устойчивого эмоционального расстройства. К данным эмоциональным расстройствам следует относить обострение тревоги, чрезмерное возбуждение, ожидание вероятного отрицательного обращения, проявление негативной оценки как со стороны взрослых лиц, так и со стороны сверстников» [29]. Основное проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста выражается в неадекватности и нецелесообразности совершаемых действий. В некоторых случаях проявляется определённое недоверие к самостоятельно совершённым действиям или принятым решениям. Уровень тревожности повышается также из-за множества требований со стороны родителей и педагогов. Тревожное состояние может вызвать и большое количество дополнительных занятий, так как происходит перегрузка психики у детей старшего дошкольного возраста. Негативно влияет редкая похвала, отсутствие поощрений, постоянная критическая оценка успехов, обесценивание действий, мыслей и эмоций. Наличие данных факторов вызывает у детей ощущение, что они плохие и неуспешные. В результате ребёнок начинает максимально контролировать своё поведение, чтобы получить положительную оценку или одобрение со стороны взрослых. Такое положение увеличивает уровень тревожности в несколько раз.

Снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством различных эффективных методов, приёмов и средств, которые применяются психологами и педагогами на практике. Эффективным и результативным инструментом снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста считается арт-терапия. Данный метод

включает в себя деятельность, в ходе которой используются карандаши, краски, ленты, кисти, пластилин и другие материалы, творческой направленности.

«Арт-терапия – метод психической коррекции, развития и становления личности, в основу которого входит применение художественного материала как средства визуального выражения внутреннего мира человека (М. А. Киселёва)» [14, с. 29]. Существует несколько видов арт-терапии: игровая терапия, изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, танцевальная терапия, фототерапия, цветотерапия. У детей в ходе занятий по арт-терапии снижается уровень внутреннего самоконтроля, что позволяет им свободно и самостоятельно проявлять те эмоции и чувства, которые они испытывают в настоящий момент. Происходит эмоциональное и психическое расслабление. Главная цель арт-терапии, как средства по уменьшению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста – гармонизация психического состояния. Дополнительной целью является развитие самовыражения и самопознания как самостоятельных способностей. Арт-терапия считается подходящим и благоприятным средством по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, так как в ходе её применения ребёнок может реализовать себя, выразить свои отрицательные эмоции в творческой деятельности, познать себя, тем самым уменьшить свои переживания.

Проведено экспериментальное исследование по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальное исследование по коррекции тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии было проведено на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 5 станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район Краснодарского края «Золотой ключик». В исследовании приняли участие 20 детей старшей подготовительной группы (13 девочек и 7 мальчиков), в возрасте 6-7 лет.

Основными результатами констатирующего этапа являются следующие:

- результаты диагностики уровня тревожности по методике М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе показали, что из 20 воспитанников у 2 воспитанников (10%) низкий уровень тревожности, у 13 воспитанников (65%) средний уровень тревожности, у 5 воспитанников (25%) высокий уровень тревожности;
- результаты диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе показали, что из 20 воспитанников у 1 воспитанника (5%) низкий уровень тревожности, у 8 воспитанников (40%) средний уровень тревожности, у 11 воспитанников (55%) высокий уровень тревожности;
- результаты диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста по методике М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе показали, что из 20 воспитанников у 5 воспитанников (25%) низкий уровень тревожности, у 6 воспитанников (30%) средний уровень тревожности, у 9 воспитанников (45%) высокий уровень тревожности.

Исходя из этого, сделан вывод, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдался средний и высокий уровень тревожности и эмоционального состояния. Полученные результаты доказали необходимость проведения коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста по снижению уровня тревожности средствами арт-терапии.

В рамках формирующего этапа была разработана и применена коррекционная работы, включающая в себя систему арт-терапевтических занятий, направленных на снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Было проведено 12 занятий, которые включали в себя различные разминки, игры, упражнения, рисование. Каждое занятие было направлено на применение различных форм арт-терапии, а именно игровая

терапия, изотерапия, музыкотерапия, фототерапия, телесная терапия, песочная терапия, сказкотерапия. Коррекционная работа позволила усовершенствовать умения детей старшего дошкольного возраста передавать своё эмоциональное состояние, снизить уровень страха, тревоги и эмоционально-отрицательных переживаний, сформировать навыки общения, контролировать своё поведение, улучшить творческие задатки. Коррекционная работа включала в себя также проведение консультационных бесед с родителями детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности. Основными результатами консультационных бесед являлось повышение компетентности родителей по вопросам взаимодействия с тревожным ребёнком и нравственного воспитания детей. Помимо этого, консультационные беседы с родителями позволили педагогу-психологу повысить педагогическую компетентность по проблемам взаимоотношений детей в группе и детской тревожности. Разработанная и реализованная коррекционная программа была для детей старшего дошкольного возраста интересной, не скучной и занимательной. В ходе коррекционной работы были учтены индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.

По итогам экспериментального исследования была проведена контрольная (повторная) диагностика. Проводя сравнительный анализ первой методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапах можно сделать вывод, что количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось с 10% до 60%, а именно на 50%, что позволяет говорить о положительном результате коррекционной работы, так как дети стали менее тревожными. Средний уровень тревожности у детей уменьшился с 65% до 40%, то есть на 25%. На констатирующем этапе было выявлено 25% детей с высоким уровнем тревожности. После проведения коррекционной работы на контрольном этапе установлено, что детей с высоким уровнем тревожности не выявлено, с 25% уменьшилось до 0.

Проводя сравнительный анализ второй методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем и контрольном этапах

можно сделать вывод, что количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось с 5% до 60%, а именно на 55%, что позволяет говорить о положительном результате коррекционной работы, так как дети стали менее тревожными. Средний уровень тревожности у детей уменьшился с 40% до 30%, то есть на 10%. На констатирующем этапе было выявлено 55% детей с высоким уровнем тревожности. После проведения коррекционной работы на контрольном этапе установлено, что количество детей с высоким уровнем тревожности сократилось до 10%, а именно на 45%.

Проводя сравнительный анализ третьей методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем и контрольном этапах можно сделать вывод, что количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось с 25% до 55%, а именно на 30%, что позволяет говорить о положительном результате коррекционной работы, так как дети стали менее тревожными. Средний уровень тревожности у детей повысился с 30% до 45%, то есть на 15%. На констатирующем этапе было выявлено 45% детей с высоким уровнем тревожности. После проведения коррекционной работы на контрольном этапе установлено, что детей с высоким уровнем тревожности не выявлено, с 45% уменьшилось до 0.

Следовательно, можно сделать заключительный вывод, что уровень тревожности после коррекционной работы в экспериментальной группе стал ниже. Это говорит о том, что данная коррекционная программа является эффективной и может применяться педагогом-психологом в своей деятельности при работе с детьми старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности.

Таким образом, уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста, сформированный из-за неуверенности и страхов, снизился с помощью использования в коррекционной работе средств арт-терапии, позволяющих оптимизировать самооценку и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста, что подтверждает доказанность гипотезы.

## Список используемой литературы

1. Александров А. А. Интегративная психотерапия. СПб. : Питер, 2021. 352 с.
2. Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте: теория и практика: монография. М. : ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
3. Аметова Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. «Сам себе арт-терапевт». М. : Московский государственный открытый педагогический университет, 2003. 36 с.
4. Волкова Е. О. Специфика взаимодействия с тревожными детьми: дошкольное воспитание // Молодой учёный. 2022. № 10. С. 39–45.
5. Волков Б. Г. Задачи и упражнения по детской психологии. М. : Просвещение, 2022. 410 с.
6. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. М. : Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.
7. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб. : Речь, 2003. 694 с.
8. Гурьев М. Е. Социально-психологический причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2020. № 9. С. 75–82.
9. Дубровина И. В. Практическая психология образования: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2016. 592 с.
10. Заворуева А. С. Психологические и социально-философские аспекты феноменов тревоги и страха (от Фрейда до Мадди) // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2022. № 2. С. 101–108.
11. Золотова Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа // Школьные технологии. 2021. № 1. С. 163–168.

12. Илларионова И. В. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2018. № 3. С. 45–49.
13. Казакова О. В. Преодоление тревожности у детей дошкольного возраста // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2021. № 1. С. 214–219.
14. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: рук-во для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2008. 160 с.
15. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб. : Питер, 2002. 368 с.
16. Кьеркегор С. О. Страх и трепет. М. : Республика, 1993. 383 с.
17. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2003. 256 с.
18. Леонтьев А. Н. Психологическое развитие ребёнка в дошкольном возрасте. М. : Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. 144 с.
19. Музыченко Г. Ф. Проективная методика «Несуществующее животное». Руководство и результаты психодиагностического исследования взрослых пациентов с различными расстройствами эмоционально-личностной сферы. СПб. : Речь, 2013. 556 с.
20. Мысина Ю. Н. Предупреждение школьной тревожности дошкольников // Вестник Московского информационно-технологического университета - Московского архитектурно-строительного института. 2021. № 1. С. 414–420.
21. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности ее проявления // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 1. С. 471–472.

22. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Джос Ю. С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. 2022. № 6. С. 47–52.
23. Панфилова М. А. Графическая методика «Кактус» // Обруч. № 5. 2002. С. 12–13.
24. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. М. : Инфра-М, 1998. 525 с.
25. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Два комсомольца. 2021. № 5. С. 107–110.
26. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : НПО «МОДЕК», 2007. 304 с.
27. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. Киров: Кировский ГПУ, 1991. С. 26–44.
28. Разживина М. И. Психокоррекционные технологии в работе с детьми // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2022. № 3. С. 549–556.
29. Савина Е. М. Тревожные дети // Дошкольное воспитание. 2021. № 4. С. 10–12.
30. Семаго М. М., Семаго Н. Я. Организация и содержание деятельности психолога Специального образования: методическое пособие. М. : АРКТИ, 2005. 388 с.
31. Соловьёва С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России. 2020. № 6. С. 66–72.
32. Хабирова Е. Р. Тревожность и её последствия // Экология человека. 2020. № 4. С. 301–302.
33. Хорни К. Собрание сочинений. М. : Смысл, 1997. 694 с.

34. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2021. № 2. С. 29–30.

35. Шпет М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности // Научный альманах. 2022. № 11. С. 5–13.

## Приложение А

### База проведения экспериментального исследования



Рисунок А.1 – Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 5 «Золотой ключик» станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район Краснодарского края

## Приложение Б

### Список испытуемых/воспитанников подготовительной группы

Таблица Б.1 – Список испытуемых/воспитанников подготовительной группы № 9 МАДОУ № 5 «Золотой ключик»

ФИО воспитанника	Возраст
Аделина Б.	6 лет
Иван Г.	6 лет
Евгения Г.	7 лет
Алёна Е.	6 лет
Мия З.	6 лет
Регина К.	6 лет
Ольга Л.	7 лет
Тимур М.	6 лет
Данила М.	6 лет
Руслан М.	6 лет
Варвара Н.	6 лет
София П.	6 лет
Константин П.	6 лет
Виктор П.	7 лет
Алина Р.	6 лет
Софья Т.	7 лет
Егор Ф.	6 лет
Милана Ч.	6 лет
София Ш.	6 лет
Екатерина Я.	6 лет

## Приложение В

### Методика М. А. Панфиловой «Кактус»

Таблица В.1 – Качества личности ребёнка, выявленные в процессе проведения методики М.А. Панфиловой «Кактус»

Личностные особенности	Отражение в рисунке
«Агрессия	Присутствие иголок.
Импульсивность	Линии являются отрывистыми, присутствует сильный нажим
Эгоцентризм, стремление к лидерству	Наличие большого (крупного) рисунка в центре листа бумаги
Демонстративность, открытость	На рисунке присутствуют отростки на кактусе, рисунок характеризуется вычурностью нарисованных форм
Неуверенность в себе. Зависимость	Рисунок маленького размера или располагается внизу листа бумаги
Скрытность, осторожность	Наличие на рисунке зигзагов по контуру или внутри кактуса
Оптимизм	Присутствуют яркие цветы (радостные кактусы)
Тревожность	На рисунке используются только тёмные цвета, отмечается наличие прерывистых линий
Женственность	Рисунок (кактус) украшен мягкими формами и линиями, украшениями
Экстравертированность	На рисунке присутствуют другие кактусы или цветы
Интровертированность	Наличие изображения только одного кактуса
Стремление к домашней защите	Кактус изображён в цветочном горшке или в форме комнатного растения
Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества	Изображён пустынный или дикорастущий кактус» [23].

## Приложение Г

### Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе

Таблица Г.1 – Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем этапе

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень
Иван Г.	6 лет	Средний уровень
Евгения Г.	7 лет	Низкий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень
Регина К.	6 лет	Средний уровень
Ольга Л.	7 лет	Средний уровень
Тимур М.	6 лет	Средний уровень
Данила М.	6 лет	Средний уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень
Варвара Н.	6 лет	Средний уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень
Алина Р.	6 лет	Средний уровень
Софья Т.	7 лет	Средний уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень
Екатерина Я.	6 лет	Средний уровень

## Приложение Д

### Рисунки детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента



Рисунок Д.1 – Рисунки детей старшего дошкольного возраста, проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус», констатирующий этап эксперимента

Продолжение Приложения Д



Рисунок Д.2 – Рисунки детей старшего дошкольного возраста, проектная (графическая) методика М. А. Панфиловой «Кактус», констатирующий этап эксперимента

## Приложение Е

### **Обработка и интерпретация результатов по методике тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки**

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

## Продолжение Приложения Е

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

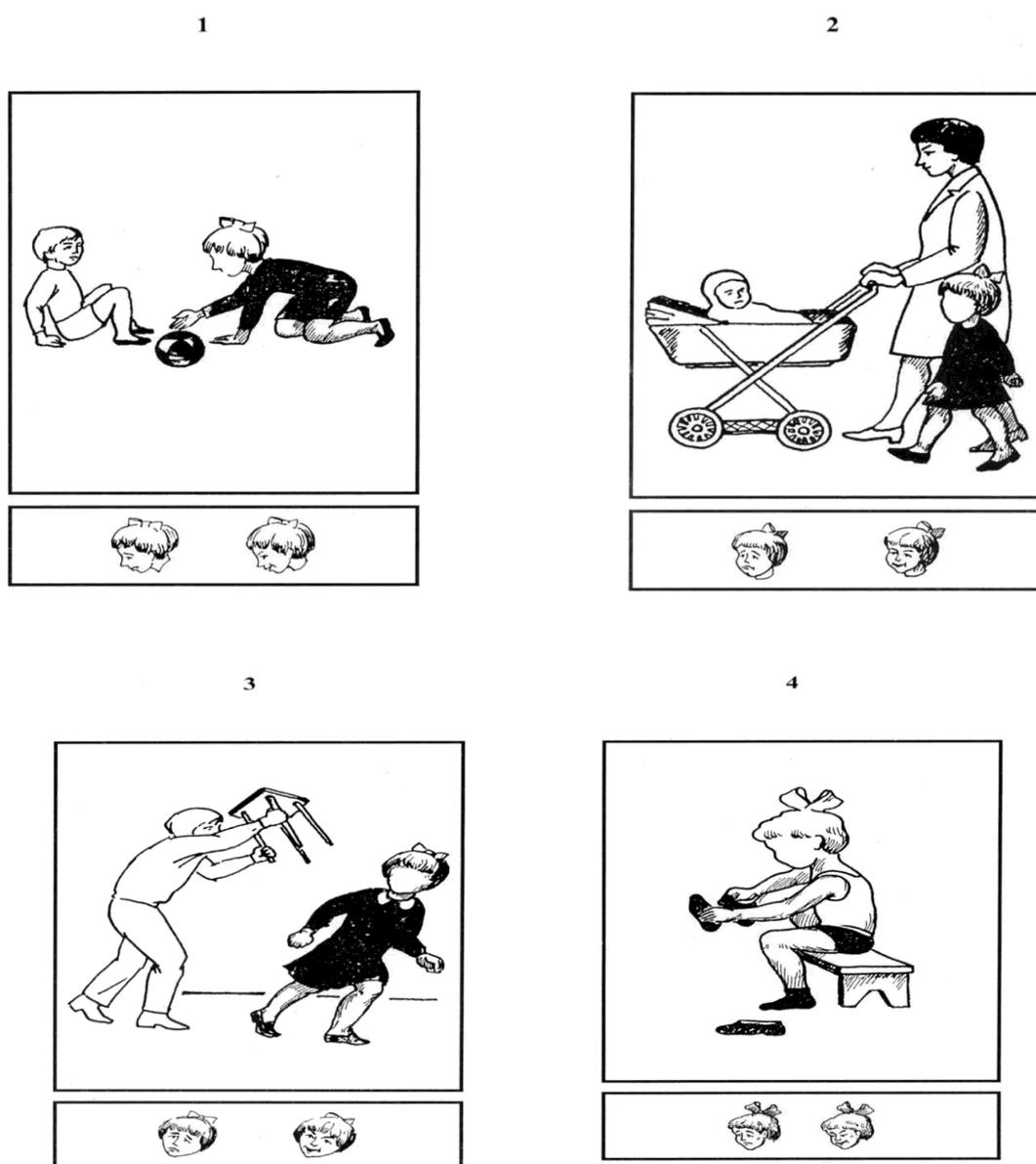
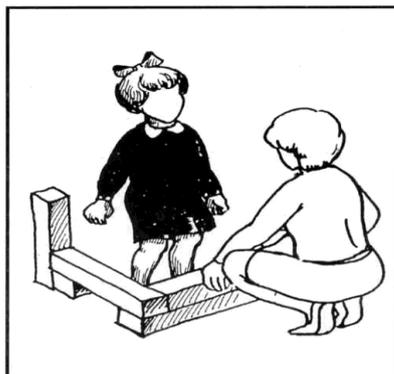


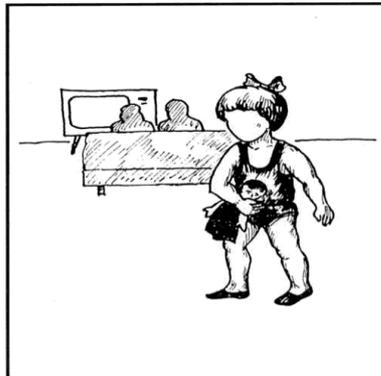
Рисунок Е.1 – Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек

Продолжение Приложения Е

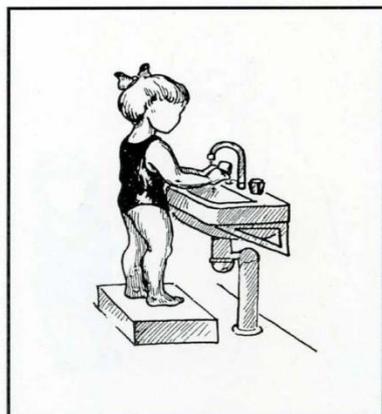
5



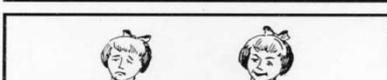
6



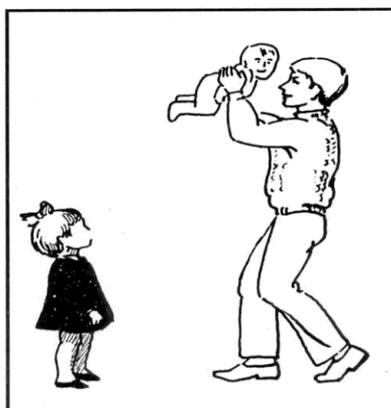
7



8



9



10

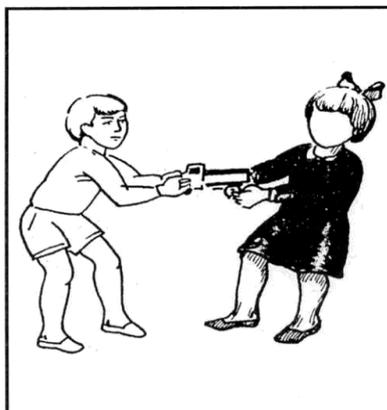
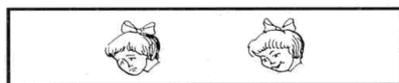
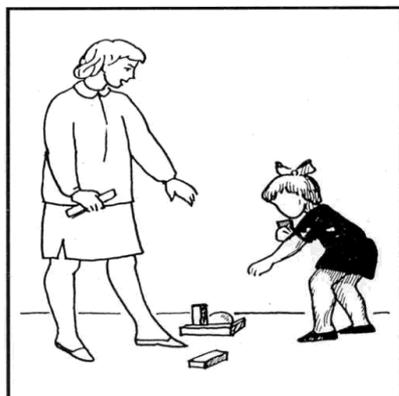


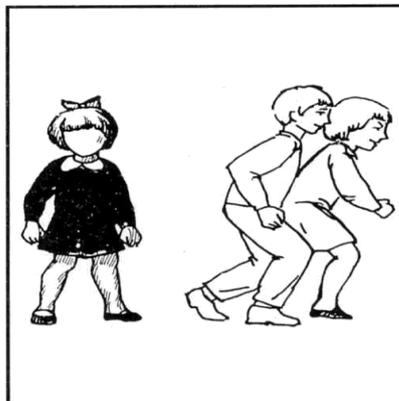
Рисунок Е.2 – Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек

Продолжение Приложения Е

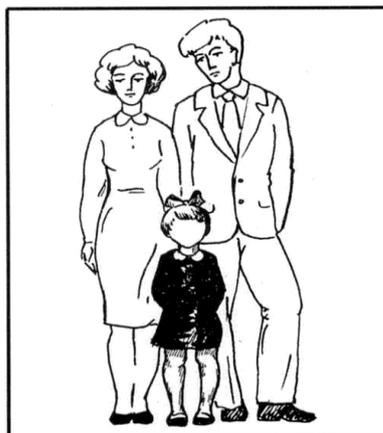
11



12



13



14



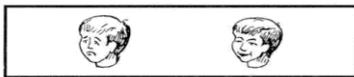
Рисунок Е.3 – Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек

Продолжение Приложения Е

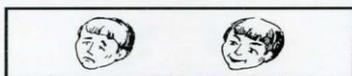
1



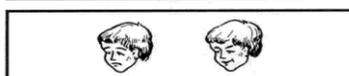
2



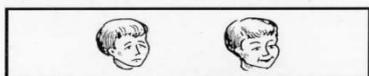
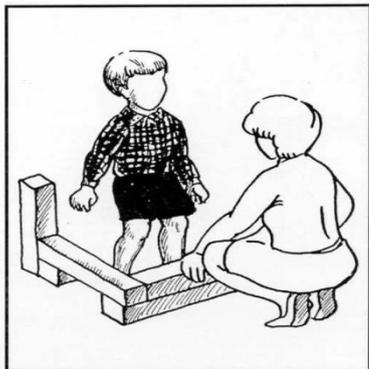
3



4



5



6



Рисунок Е.4 – Тестовый (стимульный) материал.  
Рисунки для мальчиков

Продолжение Приложения Е

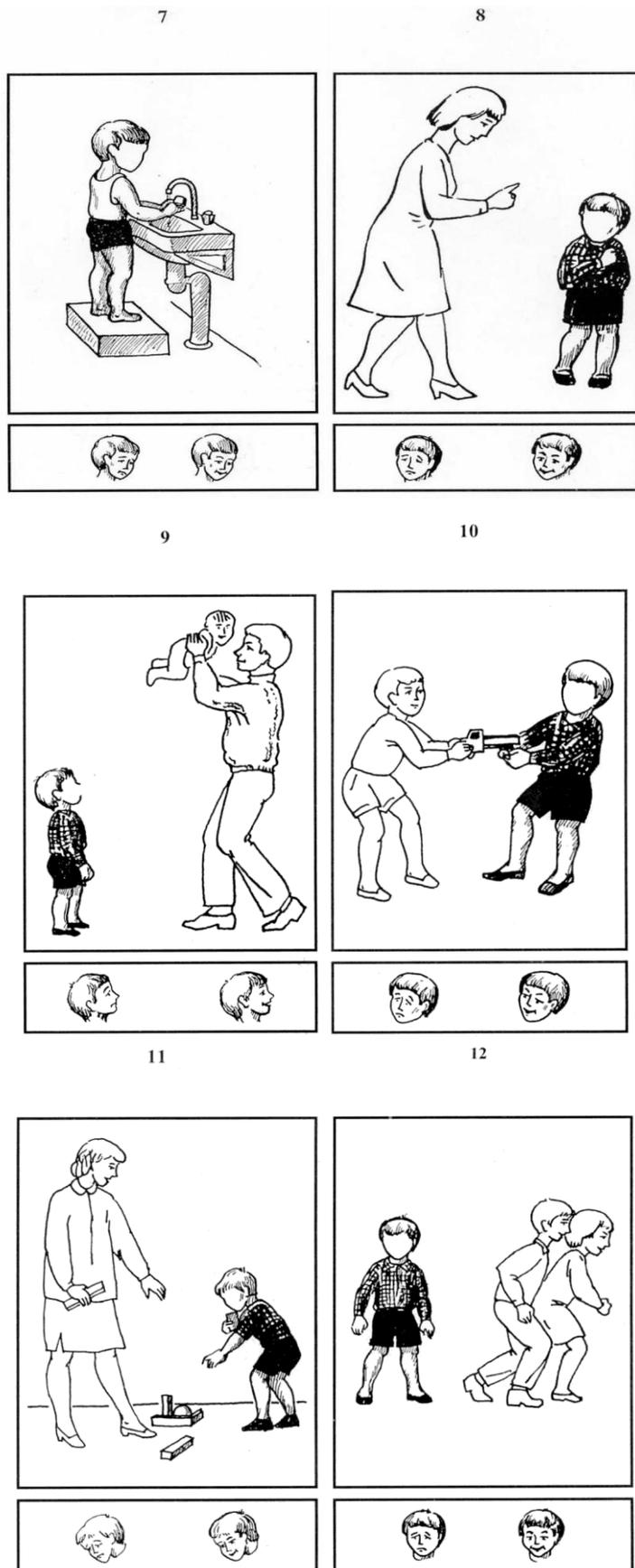
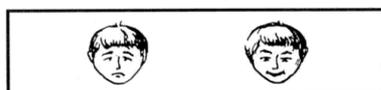
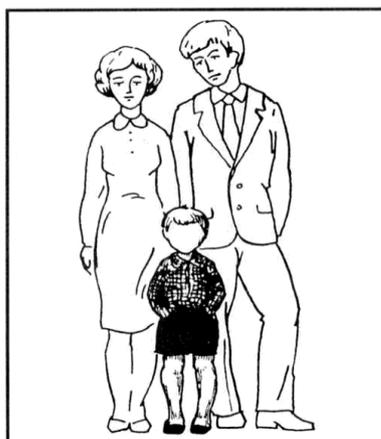


Рисунок Е.5 – Тестовый (стимульный) материал.

Рисунки для мальчиков

Продолжение Приложения Е

13



14

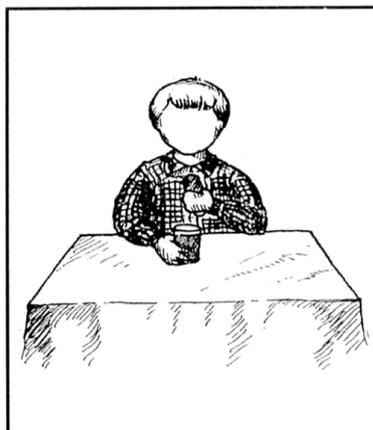


Рисунок Е.6 – Тестовый (стимульный) материал.  
Рисунки для мальчиков

## Приложение Ж

### Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе

Таблица Ж.1 – Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем этапе

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень
Иван Г.	6 лет	Средний уровень
Евгения Г.	7 лет	Высокий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень
Регина К.	6 лет	Средний уровень
Ольга Л.	7 лет	Высокий уровень
Тимур М.	6 лет	Средний уровень
Данила М.	6 лет	Высокий уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень
Варвара Н.	6 лет	Средний уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень
Алина Р.	6 лет	Высокий уровень
Софья Т.	7 лет	Высокий уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень
Екатерина Я.	6 лет	Высокий уровень

## Приложение И

### Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе

Таблица И.1 – Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на констатирующем этапе

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень
Иван Г.	6 лет	Высокий уровень
Евгения Г.	7 лет	Низкий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень
Регина К.	6 лет	Низкий уровень
Ольга Л.	7 лет	Средний уровень
Тимур М.	6 лет	Высокий уровень
Данила М.	6 лет	Высокий уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень
Варвара Н.	6 лет	Низкий уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень
Алина Р.	6 лет	Средний уровень
Софья Т.	7 лет	Низкий уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень
Екатерина Я.	6 лет	Высокий уровень

## Приложение К

### Рисунки детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента. Методика М.З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного»



Рисунок К.1 – Рисунки детей старшего дошкольного возраста

Продолжение Приложения К



Рисунок К.2 – Рисунки детей старшего дошкольного возраста

## Приложение Л

### Тематический план коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии

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

Тема коррекционного занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 1. Тема «Привет, это я»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Доброе утро...»;</li> <li>– «Что я люблю?»;</li> <li>– «Качели»;</li> <li>– «Угадай по голосу»;</li> <li>– «Лягушки на болоте»;</li> <li>– «Художники – натуралисты».</li> </ul>	Увеличение положительного настроения и объединения детей, эмоциональное и мышечное расслабление, формирование условий для уменьшения уровня тревожности через элементы изотерапии, музыкотерапии, игровой терапии.
Занятие 2. Тема «Моё имя»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Узнай по голосу»;</li> <li>– игра «Моё имя»;</li> <li>– игра «Разведчики»;</li> <li>– рисование самого себя;</li> <li>– «Доверяющее падение»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Выявление своего «Я», создание чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости с помощью изотерапии, игровой терапии, музыкотерапии.
Занятие 3. Тема «Моё настроение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Возьми и передай»;</li> <li>– «Неваляшка»;</li> <li>– «Превращения»;</li> <li>– рисование на тему «Моё настроение»;</li> <li>– «Закончи предложение»;</li> <li>– «Пружинки»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Помочь выработать умения справляться с чувством страха, содействовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим элементами изотерапии, телесной терапии.
Занятие 4. Тема «Настроение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Злые и добрые кошки»;</li> <li>– игра «На что похоже моё настроение?»;</li> <li>– «Ласковый мелок»;</li> <li>– «Угадай что спрятано в песке?»;</li> <li>– рисование на тему «Автопортрет»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Формирование условия для преодоления у детей чувства страха средствами игротерапии, изотерапии и песочной терапии.

## Продолжение Приложения Л

Продолжение таблицы Л.1

Тема коррекционного занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 5. Тема «Возможные страхи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Петушиные бои»;</li> <li>– «Расскажи свой страх»;</li> <li>– рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким...»;</li> <li>– «Чужие рисунки»;</li> <li>– «Дом ужасов»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Стимулирование аффективной сферы ребёнка, увеличение психического тонуса ребёнка средствами изотерапии, игровой терапии, телесной терапии.
Занятие 6. Тема «Я больше не боюсь»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Смелые ребята»;</li> <li>– «Азбука страхов»;</li> <li>– «Страшная сказка по кругу»;</li> <li>– «На лесной полянке»;</li> <li>– «Прогони Бабу-Ягу»;</li> <li>– «Я тебя не боюсь»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Устранение отрицательных переживаний, символическое устранение страха, уменьшение эмоционального напряжения средствами сказкотерапии, изотерапии.
Занятие 7. Тема «Сказочный лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «За что меня любит мама...папа...сестра»;</li> <li>– «Лягушки на болоте»;</li> <li>– «Неопределённые фигуры»;</li> <li>– игра «Тропинка»;</li> <li>– коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Сказочный лес»;</li> <li>– «Доверяющее падение»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Развитие способности передавать своё эмоциональное состояние с помощью художественных образов, уменьшение психоэмоционального напряжения, увеличение уверенности в себе посредством музыкотерапии и изотерапии.
Занятие 8. Тема «Сказочная шкатулка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– игра «Сказочная шкатулка»;</li> <li>– «Конкурс боюсек»;</li> <li>– игра «Принц и принцесса»;</li> <li>– «Придумай весёлый конец»;</li> <li>– рисование на тему «Волшебные зеркала»;</li> <li>– упражнение «Горячие ладошки».</li> </ul>	Создание благоприятной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, уменьшения тревожности, обнаружение позитивных черт личности с помощью музыкотерапии, изотерапии, сказкотерапии.

## Продолжение Приложения Л

Продолжение таблицы Л.1

Тема коррекционного занятия	Содержание занятия: упражнения	Ожидаемый результат
Занятие 9. Тема «Волшебники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– игра «Путаница»;</li> <li>– игра «Кораблик»;</li> <li>– «Кони и всадники»;</li> <li>– «Волшебный сон»;</li> <li>– рисуем, что увидели во сне;</li> <li>– «Волшебники»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Уменьшение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие доверия в социуме с помощью музыкотерапии и игротерапии.
Занятие 10. Тема «Солнце в ладошке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Неоконченные предложения»;</li> <li>– игра «Баба-Яга»;</li> <li>– игра «Комплименты»;</li> <li>– «В лучах солнышка»;</li> <li>– «Солнце в ладошке»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Освобождение от негативных эмоций, развитие социального доверия, увеличение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих посредством музыкотерапии, изотерапии, игровая терапия и фототерапии.
Занятие 11. Тема «Поединок двух страхов»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– «Мяч в кругу»;</li> <li>– «Темнота»;</li> <li>– «Весёлый цирк»;</li> <li>– «Рисование страхов»;</li> <li>– «Горячие ладошки».</li> </ul>	Развитие смелости, преодоление страхов с помощью изотерапии, музыкатерапии.
Занятие 12. Тема «А вкусная была капуста»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разминка «Росточек под солнцем»;</li> <li>– этюд «Разное настроение»;</li> <li>– сказка «А вкусная была капуста»;</li> <li>– игра «Пятнашки»;</li> <li>– игра-инсценировка «Зайчики и волк»;</li> <li>– релаксация «Порхание бабочки».</li> </ul>	Развитие способности искать пути для преодоления чувства страха и тревожности элементами сказкотерапии, игровой терапии, музыкотерапии, изотерапии.

## Приложение М

### Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования

Таблица М.1 – Результаты диагностики методики М. А. Панфиловой «Кактус» на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)	Уровень (контрольный этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Иван Г.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Евгения Г.	7 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Регина К.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Ольга Л.	7 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Тимур М.	6 лет	Средний уровень	Средний уровень
Данила М.	6 лет	Средний уровень	Средний уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Варвара Н.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень	Средний уровень
Алина Р.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Софья Т.	7 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Екатерина Я.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень

## Приложение Н

### Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования

Таблица Н.1 – Результаты диагностики методики тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)	Уровень (контрольный этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Иван Г.	6 лет	Средний уровень	Средний уровень
Евгения Г.	7 лет	Высокий уровень	Низкий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень	Низкий уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень	Высокий уровень
Регина К.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Ольга Л.	7 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Тимур М.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Данила М.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Варвара Н.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень	Высокий уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Алина Р.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Софья Т.	7 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень	Низкий уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Екатерина Я.	6 лет	Высокий уровень	Низкий уровень

## Приложение П

### Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на контрольном этапе экспериментального исследования

Таблица П.1 – Результаты диагностики методики М. З. Дукаревич «Рисунок несуществующего животного» на контрольном этапе экспериментального исследования

ФИО воспитанника	Возраст	Уровень (констатирующий этап)	Уровень (контрольный этап)
Аделина Б.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Иван Г.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Евгения Г.	7 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
Алёна Е.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Мия З.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Регина К.	6 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
Ольга Л.	7 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Тимур М.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Данила М.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Руслан М.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Варвара Н.	6 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
София П.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Константин П.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Виктор П.	7 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Алина Р.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Софья Т.	7 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
Егор Ф.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень
Милана Ч.	6 лет	Низкий уровень	Низкий уровень
София Ш.	6 лет	Средний уровень	Низкий уровень
Екатерина Я.	6 лет	Высокий уровень	Средний уровень