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)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

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

Обучающийся Н.В. Кошкина
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

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

Тольятти 2024

Аннотация

В бакалаврской работе изучены феномен тревожности, в том числе тревожность детей старшего дошкольного возраста, возможности арт- терапевтических методов в ее коррекции. Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время каждый третий ребенок имеет повышенный уровень тревожности и существует необходимость разработки действенных способов, направленных на преодоление тревожности в старшем дошкольном возрасте.

Цель исследования: разработать и апробировать программу с элементами арт- терапии по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании решается ряд задач: проведение теоретического анализа проблемы тревожности и возможностей арт-терапии в ее коррекции; проведение эмпирического исследования уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста; разработка и внедрение программы с элементами арт-терапии по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста; обработка и интерпретация результатов контрольного исследования с целью выявления эффективности реализованной коррекционной программы.

В работе представлен теоретический обзор исследований по изучению феномена тревожности детей старшего дошкольного возраста, рассмотрены коррекционные возможности арт-терапевтических методов. С помощью подобранных методик выявлен уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста. Разработана и реализована программа с элементами арт-терапии, разработаны и проведены консультационные и просветительские мероприятия с родителями. Проведена контрольная диагностика и выявлена эффективность разработанной коррекционной программы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (58 источников), 7 приложений. Текст работы содержит 15 таблиц и 14 рисунков. Основной текст работы – 74 страницы без приложений.

Оглавление

Введение…… 5

Глава 1 Теоретический анализ проблемы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии…….. 9

1.1 Феномен тревожности: понятие, подходы к изучению в трудах отечественных и зарубежных авторов…….. 9

1.2 Особенности и причины появления тревожности у детей старшего дошкольного возраста…… 16

1.3 Средства и методы арт-терапии в коррекционной работе с тревожностью детей старшего дошкольного возраста…… 22

Глава 2 Эмпирическое исследование тревожности у детей старшего дошкольного возраста……... 30

2.1 Организация и методы исследования …… 30

2.2 Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста …… 38

2.3 Разработка и внедрение коррекционной программы с элементами арт-терапии по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста ……. 38

2.4 Консультационная и просветительская работа с родителями по снижению тревожности у детей …….. 55

2.5 Контрольное исследование тревожности у детей …… 57

Заключение…….. 68

Список используемой литературы…….…… 70

Приложение А Конспекты занятий программы с элементами арт-терапии по снижению уровня тревожности…… 75

Приложение Б Арт-тетрадь «Я спокоен»…… 99

Приложение В Консультация для родителей и педагогов: «Детская

тревожность и откуда она берется?»……..…… 105
Приложение Г Консультация для родителей и педагогов: «Арт-терапия при работе с детской тревожностью»…….. 108
Приложение Д Конспект практикума для родителей «Арт-терапия для тревожных детей»…… 111
Приложение Е Буклет для родителей «Арт-терапия при детской тревожности»……..… 119
Приложение Ж Анкета для сбора обратной связи…… 120

Введение

В настоящий момент, когда происходит кардинальные изменения образовательной и воспитательной системы, проблема снижения тревожности начиная с дошкольного возраста приобретает особую важность и актуальность.

Сохранение и укрепление психологического здоровья детей – это одна из основных целей современного общества в целом. В настоящее время количество тревожных детей постоянно возрастает. В.Р. Кисловская, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан и другие авторы отмечают, что успешное обучение в школе и взаимоотношения со сверстниками во многом зависят от того, насколько ярко выражена тревога. Как показывают исследования, тревожность появляется, начиная с дошкольного возраста, и ребенок приходит в школу уже с наличием повышенной тревоги по отношению к самому процессу обучения, к общению со сверстниками и с педагогами [14].

Дошкольный возраст связан с открытиями нового в отношениях, в окружающем мире в целом. И как будут складываться дальнейшие взаимодействия во многом зависит от взрослых. Дети в это время проявляют доверие к взрослым, стремятся к общению, задают много вопросов. Огромные возможности для развития ребенка, которые имеются на данном возрастном этапе, можно увидеть благодаря глубоким изменениям в психологическом облике старшего дошкольника.

Самыми частыми проблемами, влияющими на развитие детей, являются повышенная тревожность, страхи и девиации поведения.

Тревога как нарушение аффективной сферы личности – устойчивое образование, сохраняющееся долгое время. Это один из факторов риска, который может привести к развитию многих невротических и психосоматических расстройств.

С. Макдональд, Р. Кеттелл, О. Маурер, Ч. Спилбергер, Дж. Скиннер и другие описывали данную проблему в своих работах. В трудах ученых из разных

стран нашли отражение проблемы тревоги. Например, в работах таких психологов как В.А. Бакеев, Ю.М. Забродин, Н.Д. Левитов, О.Г. Мельниченко, можно найти отражение интереса к проблеме тревожности. З. Фрейд, А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, А.М. Прихожан и другие отмечали то, что тревожность как форма существования личности формируется в случаях длительных переживаний неравновесных тревожных состояний [14, 16, 21, 44].

Множественные исследования показывают, что повышение тревожности негативно влияет на деятельность человека. Этот факт побуждает к разработке действенных способов, направленных на преодоление тревожности в старшем дошкольном возрасте.

Таким методом, направленным на коррекцию эмоциональных нарушений у старших дошкольников, может стать арт-терапия. Она является способом выражения эмоций с помощью изобразительных средств, а также невербального общения. Как утверждают многие педагоги и психологи, детские рисунки по своей сути являются аналогом речи. В частности, Л.С. Выготский утверждал, что детская живопись является своего рода графической речью [11].

Арт-терапия, по мнению экспертов, является основным фактором, способствующим повышению адаптации человека, развитию его эмоциональной сферы и потенциальных возможностей.

«Арт-терапия» в переводе означает «лечение творчеством», то есть через живопись, лепку и пластику. Ее применение в работе с детьми старшей дошкольной группы позволяет получить положительный результат. Возраст 5-7 лет характеризуется более интенсивным развитием неречевых, чем речевых способов общения. Самым распространенным способом познания и коммуникации при арт-терапии является искусство рисования. Это возможность избежать внутренней цензуры и через рисунок показать то, что невозможно выразить словами и организовать общение в безопасной обстановке.

Цель исследования: разработать и апробировать программу с элементами арт-терапии по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: тревожность старших дошкольников.

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

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что программа с элементами арт-терапии позволит снизить уровень тревожности у старших дошкольников.

Для достижения озвученной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- проанализировать отечественную и зарубежную литературу для изучения взглядов на феномен тревожности и арт-терапию,
- осуществить теоретический анализ феномена тревожности и возможностей арт-терапии в ее коррекции,
- провести эмпирическое исследование уровня тревожности у дошкольников старшей и подготовительной групп,
- проанализировать результаты эксперимента,
- разработать коррекционную программу с элементами арт-терапии и провести коррекционную работу по снижению уровня тревожности старших дошкольников,
- сделать выводы по полученным результатам.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- культурно-историческая теория психического развития Л.С. Выготского;
- деятельностный подход к развитию и коррекции детей А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна;
- исследование по вопросам тревожности у старших дошкольников, проведенные В.М. Астаповым, В.Р. Кисловской, Е.В. Новиковым, А.М. Прихожан;
- изучение использования арт-терапевтических методов в работе с дошкольниками (М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.И. Костина, Е.Е. Свистовская, Е.В. Тарарина).

Методы и методики исследования: теоретический (анализ психологической и педагогической литературы), статистический (описательный анализ, сравнительный анализ, статистический критерий Вилкоксона).; тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки; методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса); методика «Страхи в домиках» (автор М. Панфилова).

Опытно-экспериментальная база: исследование проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 18 «Дюймовочка», г. Усть-Илимск (Иркутская область). В эксперименте приняли участие 30 детей в возрасте от 6 до 7 лет.

Научная новизна исследования заключается в составлении и применении коррекционной программы с элементами арт-терапии, направленной на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- в работе были проанализированы существующие подходы к пониманию феномена тревожности, а также способы его коррекции и профилактики с помощью арт-терапевтических техник в старшем дошкольном возрасте;
- данные, полученные в ходе исследования, подтвердили имеющееся в отечественной психологии представление о психологических методах работы с тревожностью детей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты и программа могут использоваться педагогами-психологами и воспитателями дошкольных образовательных учреждений для профилактики, консультирования и коррекционно-развивающей работы по снижению уровня тревожности старших дошкольников.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав (разделов), заключения, содержит 14 рисунков, 15 таблиц, список использованной литературы (58 источников), 7 приложений. Основной текст работы изложен на 74 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии

1.1 Феномен тревожности: понятие, подходы к изучению в трудах отечественных и зарубежных авторов

Феномен тревожности является одним из наиболее актуальных и распространенных психологических явлений современного общества. В последние десятилетия этому явлению уделяется все большее внимание как отечественными, так и зарубежными исследователями. Тревожность является одним из ключевых аспектов межличностного взаимодействия и важным инструментом в процессе общения с другими людьми. Многие авторы выделяют тревожность как фундаментальное понятие в психологии, способное оказывать существенное влияние на различные аспекты поведения и взаимоотношений.

Авторы «Большого психологического словаря» Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко говорят о тревожности как уникальной черте психики человека, выражающейся в тенденции реагировать на различные жизненные ситуации сильными переживаниями тревоги, страха и беспокойства чаще и более интенсивно, чем другие [37, с. 500].

Головин С.Ю. в словаре практического психолога приводит следующие определения тревожности:

- это природная реакция организма на потенциальную угрозу, которая включает увеличение внимания и мышечного напряжения для подготовки к ситуации борьбы или ухода от опасности;
- это склонность к чувству тревоги из-за их личностных особенностей, что означает, что у человека снижен порог возникновения тревожных ощущений.

Также автор указывает, что тревожность может быть вызвана различными причинами, включая психологическую травму, физические или нервно-

психические заболевания, также чувство тревоги часто характерно для людей с деструктивным поведением [12, с. 495].

Существует несколько основных подходов к изучению тревожности. Одним из них является биологический подход, согласно которому тревожность обусловлена физиологическими процессами в организме человека. Другой подход – психологический – рассматривает тревожность как результат внутренних конфликтов и негативных убеждений. Также существует социальный подход, утверждающий, что тревожность является социокультурным явлением, зависящим от условий окружающей среды.

Отечественные и зарубежные исследователи активно изучают феномен тревожности, проводят различные эксперименты и наблюдения, анализируют данные и делают выводы. Результаты их работ помогают расширить наше понимание этого явления и разработать более эффективные методики его диагностики и коррекции [4, с. 45].

В современном мире ученые рассматривают понятие тревожность не только с общепринятых позиций, но и используют собственные характеристики, описывающие смысл феномена «тревожности». Например, в исследовании Л.И. Божович тревожность описывается как «интенсивная болезнь или предопределение болезни, существующей иди существовавшей у человека». Учитывая это «болезнь» должна осознаваться субъектом [7]. Также тревожность трактуется ей как физиологическая составляющая здоровья, которая нарушается в правильной работе организма. То есть Л.И. Божович, как и многие другие психологи, по отношению к тревожности, придерживается позиций психосоматики. Она считает, что данная черта личности оказывает сильное влияние на поведенческую сторону и способность эффективного обещания с окружающими.

А.М. Прихожан описывает проявление тревожности как состояние дискомфорта для человека, которое возникает в результате осознаваемого или неосознаваемого ожидания неблагоприличного окончания действий, вызванных

реально существующей опасностью. Кроме того, автор связывает тревожность с темпераментом (считает ее чертой темперамента, характеризующей особенности человеческой личности) [45].

Р.С. Немов в своих работах указывает на то, что тревога или страх из-за чего-либо может возникнуть у человека в определенной ситуации, которая связана с этими проявлениями [38, с. 246].

В концепции В.В. Давыдова состояние тревожности описывается как особенность психики, которая у каждого человека имеет разные проявления, разную выраженность в различных обстоятельствах жизни. Один человек в состоянии тревожности паникует, другой ведет себя агрессивно, то есть реакции могут быть самые разные. Степень же выраженности состояния тревоги зависит от многих факторов как внешних, так и внутренних, то есть все индивидуально [16].

Одним из наиболее распространенных мнений среди исследователей является то, что тревожность может проявляться у человека на протяжении всей жизни, однако есть авторы, педагоги, которые не придерживаются данной позиции. Некоторые авторы связывают состояние тревоги с возрастом человека, но это опять сугубо индивидуальные качества человека, которые определяются жизненной ситуацией, а при определенных обстоятельствах даже с состоянием здоровья. Большинство авторов отмечают, что тревожность возникает при соприкосновении с неблагоприятной ситуацией, при этом может возникнуть эффект неожиданности, или какие-то поведенческие моменты, которые усугубляют ситуацию. Но на протяжении всей жизни тревога не проявляется регулярно в жизни человека.

Согласно определению, предложенному Д. Бокумом и Г. Крейгом, тревожность является личностным качеством, которое определяет процесс развития личности в дальнейшем. Данные авторы отметили общепризнанный факт, что у каждого человека есть внутреннее беспокойство и тревога, которые

могут проявляться в разных ситуациях и влиять на межличностные отношения [5].

Многие исследования и наблюдения подтверждают эмоциональную связь ребенка и матери, которая передается между ними, взаимозависима. Итак, тревожное состояние ребенка начинает проявляться при наличии подобных ощущений у матери, даже если она этого не хочет, тревожное состояние, как правило, передается ребенку. Матери, если она не желает тревожить своего ребенка, следует избегать тревожных состояний и ситуаций, к ним приводящих.

Педагоги сходятся во мнении, что при возникновении тревоги, следует принять меры для ее минимизирования, чтобы не усугублять тревожное состояние. Легче предотвратить эмоциональный срыв, чем с ним справиться. Для этого используются различные защитные, контролирующие и контролируемые поведенческие стратегии, предложенные специалистами.

По мнению Степанова С.С., тревожность – это переживание отрицательных эмоций и ощущения неблагополучия, которые вызваны ожиданием опасности или чего-то негативного, иногда необъяснимого самим человеком [51, с. 138]. При этом исследователи описывают наличие тревоги как состояние, мобилизующее практически все систему организма человека, повышающее внимание, создающее напряжение в организме, то есть организм человека готов к возможным испытаниям [20]. Тревожное состояние человека – это ответ на его страхи, волнения и другие отрицательные реакции.

Таким образом, по мнению авторов, тревожность представляет собой психическое состояние, причиной возникновения которого являются стрессовые ситуации, жизненные трудности, а также возникающие негативные изменения в окружающей обстановке. Признаками тревожности являются эмоциональные реакции человека, его переживания, волнения, нарушение спокойствия [8, 14, 16].

У каждого индивида есть определенный уровень тревожности, который считается полезным или желаемым. Понимание этого состояния является важным элементом самоконтроля и саморазвития. Повышенная тревожность

может свидетельствовать о наличии проблем у личности, а стойкое проявление тревожности может указывать на наличие негативного эмоционального опыта [58, с. 50].

Причины тревожности можно рассмотреть на разных уровнях [26]:

- социальном: проблемы, связанные с нарушением коммуникации (Прихожан А.М., Кисловская В.Р., Анцыферова Л.И.);
- психологическом: неправильное понимание человеком собственного «Я» (Пинчук В. А., Прихожан А.М.);
- психофизиологическом: особенности структура и работы ЦНС, такие как особенности конституции (Буланова Г.В.), дисгармония в работе разных отделов ЦНС (Шафранская К.Д.), неустойчивость нервных процессов (Прихожан А. М., Левитов Н.Д.), врожденные психодинамические особенности (Мерлин В.С., Белоус В.В.).

На сегодняшний день в научных кругах принято различать два основных ее типа.

Первый тип тревожности представляет собой ситуативную тревожность, которая возникает как следствие беспокойства по поводу какой-либо стрессовой ситуации. Это реакция организма человека на отрицательную ситуацию [25]. Данную категорию тревожности впервые выделил З. Фрейд. Приведенная им классификация и характеристика тревожности описывает тревожность как состояние личности и ее особую черту. Для того чтобы понять причину тревоги, на начальных этапах исследований австрийский психолог писал: «борьба между Эго и влечениями либидо является основной причиной беспокойства и вытеснения». В дальнейшем З. Фрейд утверждал, что существуют две различные формы переживания тревожных состояний. «Первичная тревога» является для него главной причиной тревоги, так как она сопровождается паническими атаками и страхом, которые возникают как следствие потрясения в конкретных ситуациях [55, с. 138].

Демонстрация «сигнальной тревоги» является реакцией на угрозу и это побуждает к использованию защитных механизмов человека. По сути, З. Фрейд первым разделил ощущение тревоги как определенное состояние личности и тревоги как способности человека предчувствовать опасность и соответственно реагировать на стрессовую ситуацию [55].

Тревожность человека следует отличать от его тревоги, это два разных состояния человека. Авторы, как правило, различают тревожные состояния и тревогу, учитывая их различные конструктивные элементы: описание ситуации, испытанные эмоции, способы выражения эмоций, причины тревожных состояний человека, способы конструктивной реакции на возникновение тревожного состояния и тревоги.

Ситуативная тревожность – это защитная реакция человека на возникшую ситуацию, разрешить которую необходимо конструктивным путем с наименьшим вредом для личности человека.

Вторым видом тревожности является личностная, представляющая собой черту, которая сопровождается постоянными переживаниями в той или иной жизненной ситуации. Человек может просто надумать возникшую тревогу, переоценить негатив и увлечься этим. Повлиять на личностную тревожность человека достаточно сложно, нужно работать специалисту в комплексе, чтобы достичь результатов, положительной динамики.

Данный вид тревожности может быть проявлением неосознанного страха, ощущения угрозы, которая не всегда определяется человеком и все происходящие события воспринимаются как опасные и угрожающие.

При наличии такого состояния у ребенка, он будет ощущать дискомфорт, подавленное настроение, настороженность, негативно и с подозрением относиться ко всем окружающим. При частых повторах такого состояния оно будет закрепляться и в перспективе у ребенка сформируется пессимизм и низкая самооценка. И тогда эти черты перерастут во внутренние, и бороться с ними будет очень сложно.

Личностный тип тревоги также приводит к слабости и неуравновешенности, а это, в свою очередь, к нервным срывам и создает вред социальной и коммуникативной сфере ребенка. В данном случае тревога – это одно из свойств, присущих холерикам и меланхоликам.

Также можно выделить следующие типы тревожности:

– общая, проявляющаяся во всей деятельности человека, и частная, связанная с определенной жизненной сферой;
– адекватная, возникающая из-за личных проблем в определенной области, хотя конкретная беспокоящая ситуация может быть безопасной, и неадекватная, возникающая без уважительной причины, при наличии удовлетворительных условий, и являющаяся отчетливым признаком психического несовершенства человека. Эти виды тревожности описаны Л.И. Божович и В.Р. Кисловской [41, с. 306]. Адекватная тревожность проходит с прекращением действия факторов, ее вызывающих, неадекватная – сохраняется при даже при отсутствии негативных факторов и впоследствии может перейти в свойство личности [36, с. 352].

По своей природе тревожность - эмоциональное предчувствие возможной угрозы или неблагополучия. Можно выделить различные уровни ее выраженности [6, с. 21]:

– легкая тревожность – возникает под воздействием определенных факторов и является временным состоянием;
– более глубокая и устойчивая тревожность, которая является фоновым состоянием повседневной жизни человека;
– крайне интенсивная тревожность, которая практически не покидает человека, охватывает все аспекты его жизни и вызывает тотальный стресс, где тревога выступает одной из ключевых составляющих.

Некоторые исследователи тревожность идентифицируют с эмоцией страха, понимают как одну из форм страха (в теории эмоций У. Джеймс, К. Ланге) [41, с. 305], находят эти понятия эквивалентными [48, с. 44], Е.П. Ильин определяет

тревожность как разновидность страха. Теория дифференцированных эмоций рассматривает тревожность как феномен, главным компонентом которого является страх в совокупности с одной или несколькими фундаментальными эмоциями – гневом, виной, стыдом, интересом [40] Другие же ученые (Барлоу, К. Ясперс, Д.А. Грей) призывают разграничивать эти понятия, так как существуют такие состояния тревожности, в которых страх очень незначителен или отсутствует вовсе. Мэй, в частности, пришел к выводу, что тревожность является «беспредметной» эмоциональной реакцией, в то время как сила эмоции страха прямо пропорциональна той опасности, которая его вызывает [48, с. 44]. Г.С. Салливен также разделял понятия тревожности и страха, видя основной источник первого явления – отношения со значимым человеком, а второго – возможность депривации общих потребностей. [19, с. 67]

Таким образом, феномен тревожности – сложное и многогранное явление, требующее внимательного изучения и анализа. Работы отечественных и зарубежных авторов в этой области позволяют получить более глубокое представление о природе и проявлениях тревожности, а также способах ее преодоления.

1.2 Особенности и причины появления тревожности у детей старшего дошкольного возраста

В период от пяти с половиной до семи лет дети переживают активный этап своего развития, который затрагивает все системы их организма: нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную и опорно-двигательную. В этот период происходит стремительный рост и набор веса, изменяются пропорции тела. Кроме того, заметные трансформации происходят в работе высшей нервной системы, что делает структуру мозга ребенка шести лет более схожей с мозгом взрослого человека. Это указывает на готовность организма к более серьезным умственным и физическим нагрузкам, которые начинаются с началом школьного

обучения. Дети старшего дошкольного возраста проявляют меньше наивности, что может усложнить понимание их поведения окружающими. Эти изменения происходят из-за разделения в сознании ребенка между внутренним и внешним миром. Важным аспектом этого возраста является осознание своей личности [1, 28, 50].

Результаты исследований психологов показывают, что в настоящее время у каждого третьего ребенка старшего дошкольного возраста диагностируется высокий уровень устойчивой тревожности, проявляющаяся в разных видах деятельности (игре, общении) [25, с. 162].

Феномен деткой тревожности был изучен и исследован в трудах А.М. Прихожан, А.И. Захарова, Л.И. Божович, Е.К. Лютовой, А.О. Прохорова, Ю.Л. Ханина, Ч.Д. Спилбергера и многих других психологов-исследователей.

Несмотря на то, что в настоящее время имеются исследования отдельных аспектов проблемы детской тревожности, в том числе влияния детско-родительских отношений на это состояние ребенка, вопрос о динамике развития тревожности в дошкольном возрасте недостаточно изучен и остается открытым [18, с. 152-153]

Уровень беспокойства, выше среднего, говорит о том, что ребенок недостаточно хорошо справляется с эмоциями и адаптируется к жизненным ситуациям, которые вызывают у него тревогу [38].

Чувство тревожности у детей старшего дошкольного возраста сопровождается излишним беспокойством, нервозностью, страхом и нежеланием расставаться с родителями или родственниками. Причины, приводящие к возникновению тревожности у детей старшего дошкольного возраста могут быть различными: изменения в жизни (смена детского сада, переезд, рождение младшего ребенка), недостаток внимания и заботы со стороны взрослых, семейные конфликты, негативный опыт и травмы, болезни родителей и разлука с близкими.

Дети старшего дошкольного возраста еще не умеют полноценно выражать свои эмоции и часто сдерживают свои страхи, что может привести к усилению тревожности. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать условия для развития его психического и эмоционального комфорта. Поддержка родителей, педагогов и специалистов помогает детям справиться с тревожностью, развивать навыки саморегуляции и самопознания, а также строить здоровые отношения с окружающими [39].

Тревожные дети плаксивы, капризны, раздражительны, обидчивы, нерешительны, не самостоятельны, часто инфантильны, не уверены в себе, замкнуты, могут нарушать дисциплину и иметь вредные привычки, часто жалуются на головные боли и боли в животе, находятся в перевозбужденном или, наоборот, в подавленном состоянии, у них часто наблюдается плохое настроение, низкий уровень развития коммуникативных навыков (так как у них присутствует страх оказаться в этом несостоятельными [17, с. 24]), такие дети безынициативны, редко бывают лидерами среди сверстников [3, 53], а в дальнейшем такие дети нередко сталкиваются с заболеваниями соматического характера [52].Такие дети часто аккуратны, исполнительны, однако через такие качества проявляется защитный механизм, так как такие дети стремятся избежать неудачи [11]. Также некоторые исследователи установили, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различен: мальчики в этом возрасте более тревожны, что связано со страхами травм или ожидаемых от семьи наказаний. Тревога девочек связана преимущественно с другими людьми [3, с. 10].

Высокий уровень тревожности старшего дошкольника может усугубить проявления кризиса 7 лет.

На сегодняшний день известно множество причин, которые приводят к тревожности у детей. И. Вачков в своей работе «Тревожность, тревога, страх: различие понятий» называет главную, по его мнению, причину - несоответствие развития личности ребенка [8]. Формирование личности ребенка может идти разными путями, это во многом зависит от взрослого окружения, насколько он

будет чувствовать себя защищенным, любимым, настолько у него будет развиваться или не развиваться состояние тревоги.

В возрасте до 15 лет формируется личность ребенка. На ребенка оказывают влияние окружение: родители, сверстники, педагоги. Когда ребенок ощущает уверенность и защищенность, он меньше подвержен тревожности. В то же время, если он находится в состоянии постоянного стресса, его уровень тревожности будет только увеличиваться.

У тревожных детей присутствует постоянный страх, который не имеет под собой оснований, этим они отличаются от не тревожных. Тревога дошкольников выражается в их неуверенности и, как следствие, низкой самооценки. Такие дети, как пишет Е.О. Волкова в своей работе «Специфика взаимодействия с тревожными детьми», испытывают тревожные переживания, не проявляют активность и инициативу в жизни, испытывают страх перед разочарованием родителей, воспитателей [9].

Существует мнение, что дети с повышенной тревожностью не имеют права на ошибку. Такие дети хорошо ведут себя как дома так, и в детском саду, для них недопустимо нарушение дисциплины, они всегда согласны с мнением взрослых, даже если оно противоречит их собственному. Эти особенности в поведении выделяет Ю.А. Лаптева в работе «Проявление тревожности у детей 4-7 лет» [30].

Факторы, способствующие возникновению тревожности, имеют как генетические корни (А.И. Захаров, Н.Д. Левитов и другие), так и социальные аспекты (А.М. Прихожан, Е. Савина, К. Хорни и другие), которые становятся явными в процессе социализации [26]. Исследователи тревожности дошкольников выделяют следующие причины ее возникновения:

- неправильное представление о своей гендерной принадлежности при негармоничных отношения в неполных семьях, в которых мать берет на себя роль отца;
- излишне высокие требования, с которыми ребенок не может справиться;

– установление родителями жесткого контроля и строгих правил, отступление от которых наказывается, и как следствие - страх отклонения от установленных родителями норм и правил;
– преобладание авторитарного стиля общения и противоречивость в предъявляемых требований и оценок [46, с. 12];
– неудовлетворение потребностей ребенка, присущих для данного возраста (К. Хорни);
– изменение социальной ситуации [33, с. 39];
– тревожность матери, находящейся в тесной связи с ребенком [16].

Одной из причин тревожности у детей 6-7 лет, по мнению А.И. Захарова [15], являются страхи, ключевым из которых к этому возрасту становится страх смерти (как своей, так и родительской). Другие исследователи, в частности М.И. Лисина, также подчеркивают, что негативное эмоциональное состояние детей этого возраста часто связано с переживанием страха и тревоги [27].

Дети с высокой тревожностью, которая вызвана большим количеством страхов, подвержены неврозам, что негативно влияет на их развитие, в том числе речевое, социальное и эмоциональное.

Когда дети достигают старшего дошкольного возраста, у них начинают формироваться более специфичные страхи, связанные с различными людьми, ситуациями и предметами (например, перед врачами, темнотой). Если эти страхи сохраняются на протяжении длительного времени и ребенок не может справиться с ними самостоятельно, то это негативно может отразиться на его личностном развитии и способности социальной адаптации [15]. Поэтому важно помочь детям справиться с повышенной тревожностью, вызванной страхами, уже в дошкольном возрасте.

В большинстве случаев тревога родителей передается и на ребенка. Тревожные родители часто прибегают к гиперопеке. Подобные родители проявляют сильный страх по отношению к своему чаду. Как правило, такое поведение наблюдается у матерей. Ребенок становится еще более тревожным,

чем его родитель, как отмечает О.А. Тимофеева в работе «Факторы возникновения и развития тревожности у старших дошкольников» [53].

Тревожный ребенок стремится занять лидирующие позиции в любом деле, желает стать первым. При этом он старается получить одобрение со стороны значимого взрослого, и такое поведение объясняется желанием ребенка никого не расстроить и не подвести. Ребенок становится «угодным», а такие поведенческие реакции являются проявлением чрезмерной ответственности. У ребенка формируется ожидание: если он не будет достаточно результативным в той или иной деятельности или не продемонстрирует должной ответственности за порученное ему дело, то его ожидают неудачи и отвержение со стороны значимых взрослых, в первую очередь, родителей. В результате, ребенок, который находится в состоянии постоянного напряжения, быстрее устает, становится раздражительным и терпит еще больше неудач.

Родители могут не понимать состояние ребенка и видеть только его неуспешность и раздражительность, на самом деле ребенку нужно помочь и искать причину раздражительности.

Таким образом, тревожность у дошкольников может возникать по разным причинам и перерасти в более серьезное состояние тревоги, что может оказать негативное влияние на адаптацию в социуме и коммуникацию ребенка. Раннее выявление и эффективное управление тревожностью у маленьких детей имеет важное значение для их психологического благополучия и успешного адаптивного функционирования в среде детского сада, а затем и в школьной. Важно обращать внимание на выраженные признаки тревожности у детей и обеспечивать им необходимую поддержку и помощь для преодоления этих трудностей [26, с. 19].

В дошкольном возрасте тревожность еще не является устоявшимся, константным свойством личности, и поэтому соответствующие психолого-педагогические мероприятия с детьми, которые находятся на этапе активного

формирования личности, оказываются наиболее эффективными в модификации этой не устойчивой черты характера. (свойства личности). [13, с. 100].

1.3 Средства и методы арт-терапии в коррекционной работе с тревожностью детей старшего дошкольного возраста

Понятие «арт-терапия» (дословный перевод «лечение искусством») было представлено в 1938 году Адрианом Хиллом, основатели этого метода опирались на идеи З. Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека выражается в визуальной форме, а также на учения К. Юнга о персональных и универсальных символах [58].

Арт-терапия – относится к методам коррекционной работы, позволяющим ребенку, используя различные художественные техники, выразить свои чувства и эмоции. Особое место отведено ей в работе с детьми старшего дошкольного возраста, у которых возникает тревожность.

Арт-терапия учитывает уникальные потребности старших дошкольников: в этом возрасте основными являются общение и творчество, а центральную роль в их жизни играет сюжетно-ролевая игра и воображение. Рисование, фантазирование и создание историй также имеют особое значение как формы игровой деятельности. [32, с. 27].

Одним из основных средств арт-терапии является рисование. Дети могут передать свои чувства и переживания через цвета, линии и формы. Работа с глиной также очень эффективна, поскольку ребенок может выразить свои эмоции через моделирование, отмечает Т.Ю. Колошина в работе «Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование» [23].

Кроме того, игра с песком может стать отличным способом помочь детям выразить свои чувства и справиться с тревожностью. Дети могут создавать различные изображения в песочнице, которые отражают их внутренний мир, на

этот вид арт-терапии указывала О.Б. Сапожникова в работе «Песочная терапия в развитии дошкольников» [47].

Важно помнить, что арт-терапия как метод не заменит профессионального психологического консультирования, цель с консультированием может быть единой, но средства разные. В итоге арт-терапия и психологическое консультирование дополняют друг друга и в итоге к желаемому результату можно прийти быстрее. Если говорить о тревожности старших дошкольников, то средства арт-терапии и ее методы могут быть очень полезны в коррекционной работе, прежде всего, потому что они помогают дошкольникам выразить свои чувства и, тем самым, разрешить внутренние конфликты [32].

В итоге, арт-терапия представляет собой действенный метод коррекции тревоги старших дошкольников, считают многие авторы. Арт-терапия − это терапия творческими и выразительными искусствами, она сочетает в себе использование рисования, движения, драмы, музыки, письма и других видов творчества, способствуя тем самым личностному росту старших дошкольников.

Некоторые исследования указывают на возможности арт-терапии в процессе регулирования стресса дошкольников, стимулирования умственной активности, а также имеет расслабляющее действие для ребенка, что подразумевает уменьшение симптомов тревоги и снятие тревожного состояния детей [24].

Л. Капитан предположил, что создание произведений искусства может значительно уменьшить тревогу детей, что было доказано в его исследовании. Также исследование Дж. Кросса и П. Брауна продемонстрировало, что участие художественном занятии даже в течение 15 минут может способствовать положительному психологическому эффекту и снятию тревожности дошкольников [10].

Многие исследователи доказывают, что с помощью арт-терапии дошкольники могут увидеть свое будущее с позитивной стороны, посмотреть на

будущее оптимистично, это будет способствовать успешности дошкольников в дальнейшей профессиональной сфере.

Среди методов арт-терапии для старших дошкольников можно выделить наиболее распространенные - рисование, лепку, музыкальные занятия, работу с разнообразными материалами и техниками. Эти занятия помогают детям проявить свою индивидуальность, показать свои умения и свой творческий продукт, тем самым происходит улучшение самооценки [31, 32, 47, 49, 54].

Важным преимуществом арт-терапии является ее влияние на развитие коммуникативной сферы дошкольника. Используя разные способы арт-терапии, дети учатся продуктивно общаться и решать конфликтные ситуации.

Итак, использование арт-терапии в работе с детьми не только помогает им преодолеть трудности, но и способствует их гармоничному развитию.

Методы арт-терапии могут включать в себя:

- смешивание разных цветов песка, пластилина. красок для создания новых оттенков;
- использование инструментов (кисти, гребенки, стеки, щеточки, палочки разной толщины) для создания различных текстур и узоров на поверхности песка, пластилина;
- создание пластических фигур и объектов из пластилина, фольги, глины таких как животные, растения, человеческие фигуры и так далее;
- работа с объёмными приёмами (оригами, бумагопластика, 3D-принтер);
- использование шаблонов, трафаретов для создания изображений;
- использование кварцевого, кинетического и пластилина для создания коллажей, с применением пластических объектов и фоновых деталей;
- демонстрации своих эмоций через песок, краски, глину, пластилин, фольгу [31, 32].

Все это помогает детям проявлять свою фантазию, развивать творческие навыки и экспериментировать с материалами. Арт-терапия может стать частью

интегрированного занятия, включающего элементы изобразительной деятельности, логопедии, математики, природоведения у старших дошкольников.

Помимо этого, при создании творческих произведений с использованием данных приемов арт-терапии, детям приходится смешивать различные цвета песка, глины, пластилина, чтобы получить необычные оттенки. Данный процесс является достаточно сложным, но увлекательным, во время которого ребенок успокаивается и его эмоциональное состояние нормализуется, снижается тревожность.

Для занятий арт-терапией активно используют сюжеты популярных сказок и мультфильмов, а также эмоциональные рассказы, поэзию и музыкальные произведения разных жанров. Это способствует развитию воображения детей, снижению тревожности, а также делает их занятия увлекательными и интересными. Важно уметь грамотно выстроить последовательность действий при выполнении работ из песка, глины, пластилина. У ребят появляется возможность составить четкий план предстоящего дела, проговаривать последовательность действий и в конце каждого этапа проделывать его. Затем они могут сравнивать полученный результат с тем, что было запланировано.

Занятия могут проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате. В старших и подготовительных группах дети могут самостоятельно выбирать, какую именно работу они будут выполнять, что способствует развитию саморегуляции, формированию групповой и индивидуальной дисциплины, успокоению и развитию коммуникабельных способностей дошкольника. Также подобный выбор деятельности ребенком соответствует современным образовательным стандартам (ФГОС ДО), федеральной образовательной программе (ФОП ДОО).

Ученые отмечают, что арт-терапия помогает детям не только нормализовать эмоциональную сферу и понижает тревожность, но и развивает мелкую моторику рук, и повышает уровень общей развитости ребенка, включая умение выражать свои мысли и чувства через зрительное и тактильное

восприятие. Как отмечает А.Н. Лазарева в работе «Арт-терапия как метод коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста», арт-терапия не только понижает тревожность, но развивает моторику рук у детей, стимулирует их творческие способности. Дети придумывают свои собственные идеи и создают свои собственные произведения искусства, что способствует их эмоциональному и интеллектуальному развитию [29].

Таким образом, арт-терапия – это не только занятие для стабилизации эмоциональной сферы, но и развитие мелкой моторики рук, также это очень важный метод для развития творческих способностей и общего развития ребенка старшего дошкольного возраста.

Подводя итог, следует отметить, что стабилизация эмоциональной сферы и понижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста развивается постепенно.

Исследования многих авторов показывают, что занятия арт-терапией понижает тревожность, улучшают координацию движений рук, развивают мелкую моторику и улучшают сенсорные навыки. Работа с песком, глиной, пластилином требует точности, внимательности и тщательности, что способствует понижению тревожности, развитию мелких мышц рук и пальцев.

Также следует выделить этапы обучения арт-терапии.

Первый этап – знакомство с материалами и инструментами. На этом этапе старшие дошкольники узнают основные свойства материалов, изучают способы работы с ними, а также осваивают основные инструменты.

Второй этап – изучение основных техник арт-терапии.

Третий этап – развитие творческого мышления. На этом этапе дети учатся выражать свои идеи и эмоции через создание творческих работ, развивая свою фантазию и художественный вкус.

Четвертый этап – самостоятельное творчество [42].

Таким образом, обучение арт-терапии проходит через несколько этапов, каждый из которых позволяет учащимся развивать свои навыки, стабилизировать

эмоциональную сферу, развивать мелкую моторику, творческий потенциал и воображение.

Итак, арт-терапия в рамках коррекционно-развивающих занятий помогает детям раскрыть свой потенциал и стимулирует творческий подход, развивает у детей речь и познавательные способности. Процесс создания рисунка позволяет детям выразить свои чувства, мечты и желания, что оказывает значительное психотерапевтическое воздействие [2].

Таким образом, в ходе рассмотрения работ авторов, которые проводили исследования в области психологии по рассматриваемой проблеме, было выявлено, что этот феномен, а также вопросы коррекции тревожности детей дошкольного возраста были подробно исследованы с теоретической и практической точки зрения.

Старший дошкольный возраст отличается недостаточной эмоциональной стабильностью: детям тяжело контролировать свои эмоции и поведение, что вызвано отсутствием произвольности психических функций.

При анализе психолого-педагогической литературы было выявлено, что к причинам, приводящим к появлению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, можно отнести неудовлетворенные физиологические потребности или необходимость ощущать безопасность, как основополагающую потребность.

Педагоги и психологи считают, что для старших дошкольников арт-терапия является наиболее благоприятным способом коррекции тревожности, в этом возрасте дети воспринимают занятия арт-терапией с большим энтузиазмом, радуются успехам. В процессе проведения занятий, ребенок может реализовать себя, ему понравится быть успешным, этот опыт важен дошкольнику для будущего обучения в школе.

Одним из наиболее важных направлений в работе с детьми дошкольного возраста, по мнению многих авторов, является развитие их эмоциональной сферы, поскольку эмоции играют очень большую роль в жизни каждого ребенка. То, какие эмоции в большей степени испытывает ребенок – позитивные или

негативные, влияет в целом на становление его личности, на развитие его коммуникативной сферы. И в итоге, развитие эмоциональной сферы, помогает ребенку адаптироваться к различным ситуациям в окружающем мире. Тревожность как эмоциональное состояние мешает развитию старшего дошкольника и, при ее наличии, необходима коррекция, помощь со стороны взрослого.

Итак, теоретическая часть исследования позволила сделать следующие заключения.

Средства арт-терапии для старших дошкольников являются эффективным методом коррекции эмоциональной сферы, а конкретно - состояния тревожности. В этом возрасте дошкольники чувствительны к методам арт-терапии, воспринимают занятия с энтузиазмом, им нравится заниматься с песком, глиной, рисунками, в итоге дошкольники испытывают положительные эмоции, получают опыт конструктивного взаимодействия друг с другом: уступать, идти на компромисс, взаимодействовать на равных.

Этому способствует использование зрительных и звуковых элементов арт-терапии. Все это интересно дошкольнику, познавательно, он учится играя, получает при этом опыт положительных эмоций. Все это создает атмосферу для развития воображения и эмоций у детей, вызывает радость, удивление, иногда злость и испуг.

Это дает возможность старшим дошкольникам развивать свою эмоциональную компетентность, в случае возникновения состояния тревоги, ребенок учится распознавать свои и чужие эмоции, корректировать состояние тревоги, а также учится контролировать свои чувства, что очень важно для дошкольника с еще недостаточно развитой произвольной сферой.

Воспитатели, как правило, уделяют в большей степени внимание развитию познавательной сферы, операций мышления, внимания, памяти, развивают двигательную и мелкую моторики. Эмоциональная сфера, наличие тревожности порой остается не рассмотренной со стороны педагогов, они ее упускают, если

происходят какие-либо эмоциональные столкновения детей, всплески эмоций, то это, как правило, списывается на ситуацию, характер ребенка и другое.

Это является подтверждением необходимости уделять больше внимания развитию эмоциональной сферы старшего дошкольника, коррекции его тревожности, если в этом есть необходимость.

Рассмотренные способы арт-терапии хорошо подходят для коррекции тревожности, развития аффективной сферы старших дошкольников и, что очень важно, изучения ими языка эмоций.

Следовательно, использование методов арт-терапии для коррекции тревожности у детей старшей дошкольной группы можно считать результативным. У детей проявляется интерес к занятиям арт-терапией, они хотят научиться работать с песком, пластилином, красками, что уже само по себе имеет терапевтический эффект и способствует коррекции состояния тревожности у старшего дошкольника.

В процессе использования художественных методик и техник, дети постепенно учатся справляться с чувством беспокойства и тревоги. Арт-терапия позволяет детям выразить свои эмоции и переживания через творческие процессы, даже если они негативные, например, тревожность, ее тоже дошкольники обыгрывают.

Занятия арт-терапией помогают им лучше понять и управлять своими чувствами, разбираться в чувствах других. Работа с рисунками, коллажами, лепкой и другими художественными материалами способствует освоению новых способов самовыражения и саморегуляции дошкольниками. Арт-терапия развивает воображение, креативность и уверенность в себе, что важно для их психологического и эмоционального благополучия.

Глава 2 Эмпирическое исследование тревожности у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Организация и методы исследования

В возрасте 6-7 лет дети переживают сложный этап своего развития, который, по мнению Л.С. Выготского, характеризуется сменой деятельности с игровой на учебную. В это переходное время они начинают проявлять большую самостоятельность и способность к самоконтролю, происходят изменения в общении. Более того, этот возрастной период характеризуется более сложной психической активностью, высокой эмоциональной чувствительностью, а также наличием страхов, что находит свое отражение в поведении ребенка. У старших дошкольников наблюдается нестабильное психоэмоциональное состояние, которое формируется под влиянием как внутренних факторов, так и внешних (социальных). В результате дети сталкиваются с повышенной тревожностью.

Исходя из вышесказанного, сформулирована гипотеза: мы предполагаем, что программа с элементами арт-терапии позволит снизить уровень тревожности у старших дошкольников.

Объект исследования: тревожность старших дошкольников.

Предмет исследования: коррекционная программа по снижению чувства тревожности у старших дошкольников посредством арт-терапии.

Цель исследования: разработать и апробировать программу с элементами арт-терапии по снижению тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом для проверки сформулированной гипотезы необходимо решить следующие задачи:

- ознакомиться с базой исследования и определить выборку (количество и возраст детей);
- подобрать методики и провести диагностику по выявлению уровня тревожности у детей-дошкольников;

– разработать и реализовать коррекционную программу с элементами арт-терапии по снижению тревожности в экспериментальной группе;
– провести контрольную диагностику с целью оценки изменений уровня тревожности в обеих группах;
– разработать и провести консультационные и просветительские мероприятия с родителями, направленные на ознакомление родителей с понятиями тревожности, арт-терапии, арт-терапевтическими техниками по снижению тревожного состояния детей;
– на этапе завершения эксперимента провести систематизацию, обработку и анализ полученных результатов, произвести оценку эффективности коррекционной программы с помощью критерия Вилкоксона. что позволит сделать обоснованные выводы об итогах исследования.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 18 «Дюймовочка», г. Усть-Илимск (Иркутская область) (далее МАДОУ «ЦРР – д/с № 18 «Дюймовочка»).

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов.

Констатирующий этап включал подборку методик исследования, отбор испытуемых. Далее было проведено исследование уровня и признаков тревожности детей подготовительных групп. В результате был получен начальный материал для проведения формирующего эксперимента, на этапе которого была разработана коррекционная программа с элементами арт-терапии по снижению уровня тревожности, а также программа работы с родителями (консультации и практикум по применению арт-терапевтических техник, подходящих для тревожных детей).

Для оценки эффективности примененных методов формирующего эксперимента реализован контрольный эксперимент, в ходе которого была проведена статистическая обработка собранных данных, обобщены результаты

эксперимента, проанализированы итоги реализации коррекционной программы и сделаны соответствующие выводы.

Чтобы оценить, насколько изменились проявления тревожности у дошкольников в экспериментальной и контрольной группах, был применен критерий Вилкоксона, который позволяет сравнить показатели, измеренные на одной и той же выборке испытуемых в разных условиях. С его помощью можно определить, в какую сторону и насколько сильно изменились показатели.

Таким образом, исследование проблемы коррекции тревожности старших дошкольников предполагает выявление детей с высокой тревожностью, разработку и реализацию коррекционных занятий, контрольную диагностику уровня тревожности обеих групп.

Для участия в эмпирическом исследовании были отобраны 30 детей подготовительных групп «Маленькая страна» и «Малинки»: 14 мальчиков и 16 девочек в возрасте 6-7 лет.

Группа была разделена методом рандомизации на две подгруппы по 15 человек в каждой. Контрольная группа по гендерному составу 9 девочек и 6 мальчиков, экспериментальная – 7 девочек и 8 мальчиков.

Сбор данных производился в группе и в кабинете педагога-психолога, метод беседы использовался в качестве дополнительного.

Все исследования проводились с письменного разрешения родителей детей.

Прежде чем приступить к диагностическим мероприятиям, мы провели подготовительную работу с дошкольниками: в доступной форме детям разъяснили цель и значимость исследования.

Ко всем респондентам были предъявлены единые требования и созданы одинаковые условия. Все исследования проводились в первой половине дня (с 09 до 11 часов). Испытуемым подробно разъяснили процедуру проведения обследования, предоставляя им пятнадцатиминутный отдых перед началом.

Для проверки выдвинутой гипотезы и достижения поставленной цели были выбраны следующие методики:

– Тест тревожности Р. Тэммл, В. Амен, М. Дорки;
– Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса);
– Методика «Страхи в домиках» (автор М. Панфилова).

Обоснование с методологической точки зрения выбора данных диагностических методик для оценки тревожности детей дошкольного возраста:

– указанные методики учитывают возрастные особенности детей 6-7 лет;
– методики прошли апробацию и имеют подтвержденную эффективность;
– широко применяются детскими психологами в ДОУ, и это говорит об их адаптированности к реальным условиям образовательного процесса;
– позволяют выявить наличие тревожности у детей, понять причины, степень выраженности, что способствует дальнейшей коррекционной работе с детьми, испытывающими психологические затруднения.

Таким образом, выбор методик основан на сочетании научных исследований и практического опыта, что обеспечивает наиболее полное и точное понимание уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Подробнее рассмотрим данные методики.

Тест тревожности Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки позволяет определить уровень тревожности и основные факторы тревожности старших дошкольников [17, с. 27].

Тест позволяет определить уровень тревожности ребенка в отношении конкретных общественных ситуаций. Высокий показатель тревожного состояния говорит о том, что ребенок недостаточно эмоционально приспособлен к социальным ситуациям. Исследование степени тревожности выявляет внутреннее мнение ребенка о ситуации и дает информацию об его отношениях с другими людьми. Тест включает 14 рисунков с типичными для дошкольников ситуациями, где ребенок выбирает лицо (веселое или грустное) в зависимости от

своего настроения и имеющегося опыта. Результаты анализируются для определения индекса тревожности ребенка, который вычисляется как отношение «негативных» выборов к общему количеству предложенных ситуаций.

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса) [56]. Цель данной методики заключается в определении уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. На основании наблюдений детей оценивают по критериям шкалы Сирса.

Наблюдение за детьми осуществляется в процессе их деятельности. Оценивается уровень критерия по степени выраженности, где 0 – признак отсутствует и 3 – признак ярко выражен, проводится по 14 утверждениям, далее полученные баллы суммируются и делается вывод об уровне тревожности ребенка: если количество баллов до 20, то у ребенку присущ низкий уровень тревожности, 20-30 баллов – средний уровень, и высокий уровень тревожности диагностируется у ребенка с суммой баллов более 30. При этом, если сумма баллов менее 4, то можно говорить о сомнительной достоверности результатов.

Методика «Страхи в домиках» (автор М. Панфилова) – эта проективная методика предоставляет детям возможность выразить свои страхи в игровой форме. Методика дает возможность выделить доминирующие страхи дошкольников [34].

Взрослый предлагает ребенку контуры двух домов – черного и красного, затем предлагает разместить в них страхи из списка, называя их по очереди. Фиксируются только те страхи, которые ребенок помещает в черный дом.

При этом возможно использование вопросов типа: «Ты боишься...?». Речь взрослого должна быть медленной, ему необходимо проявлять внимательность, ожидая развернутых ответов вместо простых «да» или «нет». В случае, если ребенок отрицает все страхи, его надо попросить дать более развернутые ответы. Взрослый задает вопросы, сидя рядом с ребенком, поддерживая его и поощряя за искренние ответы. Желательно перечислять страхи по памяти.

В инструкции говорится, что страшные страхи должны жить в черном домике, а нестрашные – в красном. В протоколе фиксируется, в какой домик ребенок помещает конкретные страхи, а также его высказывания на эту тему.

Ключ к опроснику помогает выявить, к какой категории относятся страхи испытуемого. Выделяются страхи смерти, замкнутого пространства. сказочных персонажей, физического наказания, стихийных бедствий, одиночества.

2.2 Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Все диагностические мероприятия с дошкольниками проводились с учетом этических аспектов: предварительно было получено письменное согласие родителей (законных представителей) на работу психолога с детьми. Сами исследования проходили с уважением к личности ребенка, без нанесения ему физического или психического ущерба. Все данные, полученные в ходе диагностической работы, анонимны и используются исключительно в научных целях.

Результаты диагностики тревожности старших дошкольников по методике «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) представлены таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике «Тест тревожности»

Испытуемый	Количество негативных выборов, шт.	Индекс тревожности, %	Уровень тревожности
Контрольная группа			
Ира А.	5	36	Средний
Анфиса А.	1	7	Низкий

Продолжение таблицы 1

Испытуемый	Количество негативных выборов, шт.	Индекс тревожности, %	Уровень тревожности
Глеб Г.	10	71	Высокий
Катрина Д.	7	50	Средний
Оливия К.	8	57	Высокий
Маргарита К.	5	36	Средний
Злата К.	5	36	Средний
Маша М.	3	21	Средний
Денис О.	7	50	Средний
Дима О.	5	36	Средний
Кира П.	5	36	Средний
Лавр Р.	4	29	Средний
Кирилл У.	9	64	Высокий
Миша Ф.	5	36	Средний
Маша Я.	5	36	Средний
Экспериментальная группа			
Руслан Б.	8	57	Высокий
Вероника Б.	2	14	Низкий
Семен Д.	5	36	Средний
Федор З.	2	14	Низкий
Катя И.	5	36	Средний
София К.	8	57	Высокий
Даша Л.	5	36	Средний
Марк О.	5	36	Средний
Дамир П.	4	29	Средний
Миша П.	12	86	Высокий
София П.	7	50	Средний
Вика С.	5	36	Средний
Сергей У.	11	79	Высокий
Слава Ш.	5	36	Средний
Варвара Я.	7	50	Средний

Сравнительный анализ данных диагностики в контрольной и экспериментальной группах представлен на рисунке 1.

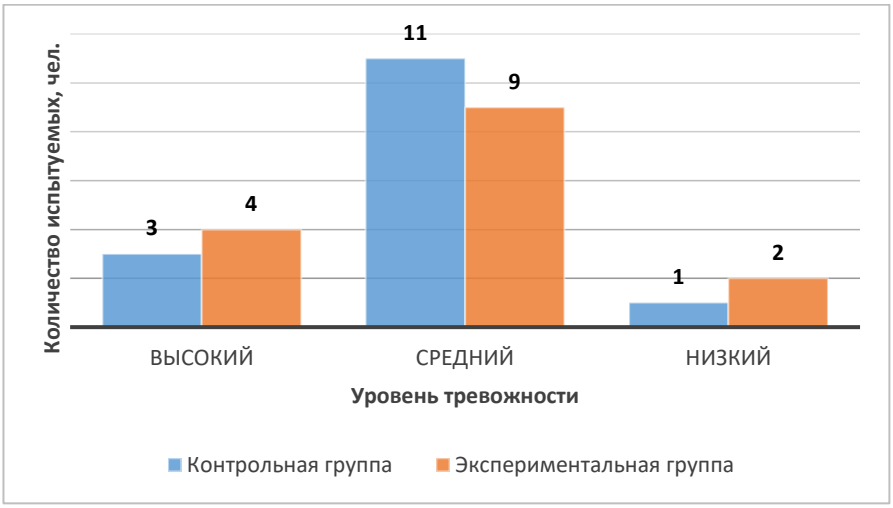


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группах, констатирующий этап

По итогам исследования видим, что в обеих группах преобладающее количество детей имеют средний уровень тревожности – 11 человек (73%) в контрольной и 9 (60%) в экспериментальной группе, высокий уровень диагностирован у 3 дошкольников контрольной группы (20%) и у 4 экспериментальной (27%). Низкий уровень тревожности выявлен у одного ребенка из контрольной группы (7%) и двоих из экспериментальной (13%).

В таблице 2 приведены показатели частоты негативного выбора детьми по каждой ситуации.

Таблица 2 – Частота негативных выборов

Ситуация	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество испытуемых, сделавших выбор, чел.	Процентное отношение к численности группы, %	Количество испытуемых, сделавших выбор, чел.	Процентное отношение к численности группы, %
1. Игра с младшими детьми.	5	33	3	20
2. Ребенок и мать с младенцем	5	33	6	40
3. Объект агрессии	8	53	7	47

Продолжение таблицы 2

Ситуация	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество испытуемых, сделавших выбор, чел.	Процентное отношение к численности группы, %	Количество испытуемых, сделавших выбор, чел.	Процентное отношение к численности группы, %
4. Одевание	5	33	5	33
5. Игра со старшими детьми	4	27	3	20
6. Укладывание спать в одиночестве	10	67	9	60
7. Умывание	2	13	4	27
8. Выговор	11	73	10	67
9. Игнорирование	8	53	10	67
10. Агрессивное нападение	6	40	8	53
11. Собирание игрушек	4	27	5	33
12. Изоляция	9	60	10	67
13. Ребенок с родителями	3	20	4	27
14. Еда в одиночестве	5	33	6	40

Из таблицы 2 видно, что большинство дошкольников испытывают негативные переживания, формирующие тревожность, в ситуациях «Объект агрессии» (53% в контрольной и 47% в экспериментальной группах), «Укладывание спать в одиночестве» (67 и 60% соответственно), «Выговор» (73 и 67% соответственно), «Игнорирование» (53 и 67% соответственно), «Изоляция» (60% и 67%), «Агрессивное нападение» (40 и 53%). На рисунке 2 в наглядной форме представлены ситуации, в которых большинство дошкольников (более 50%) выбирают «грустное» лицо.

В ситуации «Умывание» дети меньше всего испытывают негативные чувства: только у 13% ребят из контрольной и у 27% из экспериментальной это действие вызывает тревожные переживания.

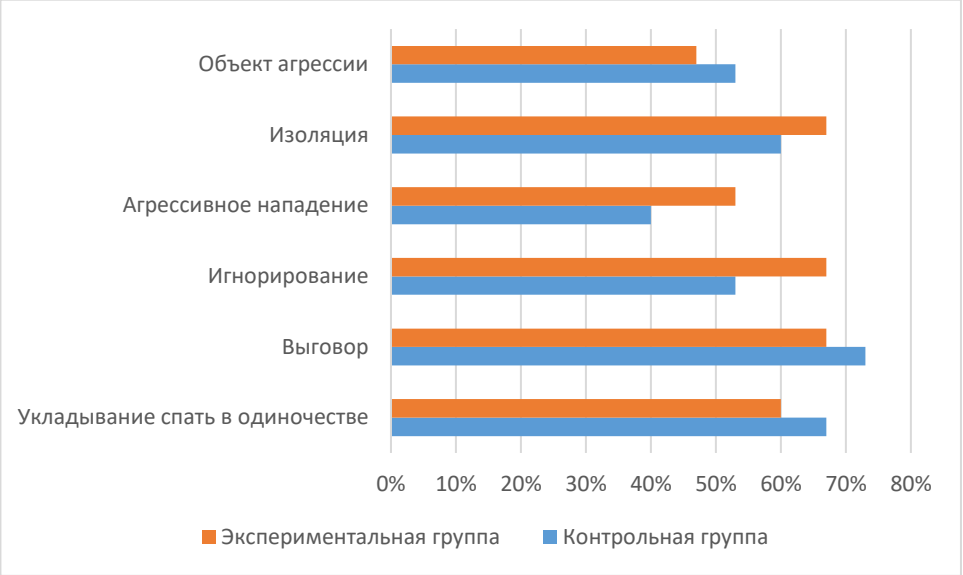


Рисунок 2 – Ситуации наиболее частого негативного выбора

Таким образом, проведенное исследование позволило установить: в обеих группах дети имеют высокий уровень тревожности - 20 и 27% соответственно. Среди них часть переживает негативные эмоции в разных ситуациях взаимодействия, наиболее тревожными ситуациями для детей является выговор, критика, изоляция, укладывание спать в одиночестве. Следовательно, для гармонизации психического развития и необходимо провести коррекционную работу, которую следует направить на снижение уровня тревожности, повышение эффективности взаимодействия, снижения уровня страхов, повышение уверенности детей в себе.

Далее мы предложили воспитателям на основе своих наблюдений по каждому ребенку заполнить бланк методики диагностики тревожности (Сирса). Итоги диагностики тревожности по методике Сирса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике Сирса

Испытуемый	Количество набранных баллов	Уровень тревожности
Контрольная группа		
Ира А.	17	Низкий
Анфиса А.	9	Низкий
Глеб Г.	33	Высокий
Катрина Д.	29	Средний
Оливия К.	31	Высокий
Маргарита К.	24	Средний
Злата К.	19	Низкий
Маша М.	14	Низкий
Денис О.	31	Высокий
Дима О.	27	Средний
Кира П.	23	Средний
Лавр Р.	13	Низкий
Кирилл У.	30	Высокий
Миша Ф.	12	Низкий
Маша Я.	7	Низкий
Экспериментальная группа		
Руслан Б.	31	Высокий
Вероника Б.	8	Низкий
Семен Д.	17	Низкий
Федор З.	21	Средний
Катя И.	24	Средний
София К.	33	Высокий
Даша Л.	24	Средний
Марк О.	14	Низкий
Дамир П.	13	Низкий
Миша П.	28	Средний
София П.	33	Высокий
Вика С.	20	Средний
Сергей У.	32	Высокий
Слава Ш.	16	Низкий
Варвара Я.	36	Высокий

Сводные данные по результатам диагностики обеих групп представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сводные результаты по диагностике Сирса

Уровень тревожности	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество испытуемых, чел.	Процентное отношение к численности группы, %	Количество испытуемых, чел.	Процентное отношение к численности группы, %
Высокий	4	27	5	33
Средний	4	27	5	33
Низкий	7	46	5	33

Результаты диагностики показали, что четверо детей контрольной группы (27%) и пятеро экспериментальной (33%) имеют высокий уровень тревожности. Четыре дошкольника из контрольной и пятеро из экспериментальный показали средний уровень тревожности (27% и 33% соответственно). Низкий уровень выявлен у семи детей в контрольной (46%) и у пяти детей в экспериментальной группах (33%).

Графическое сравнение количества детей каждой группы по уровням тревожности показано на рисунке 3.

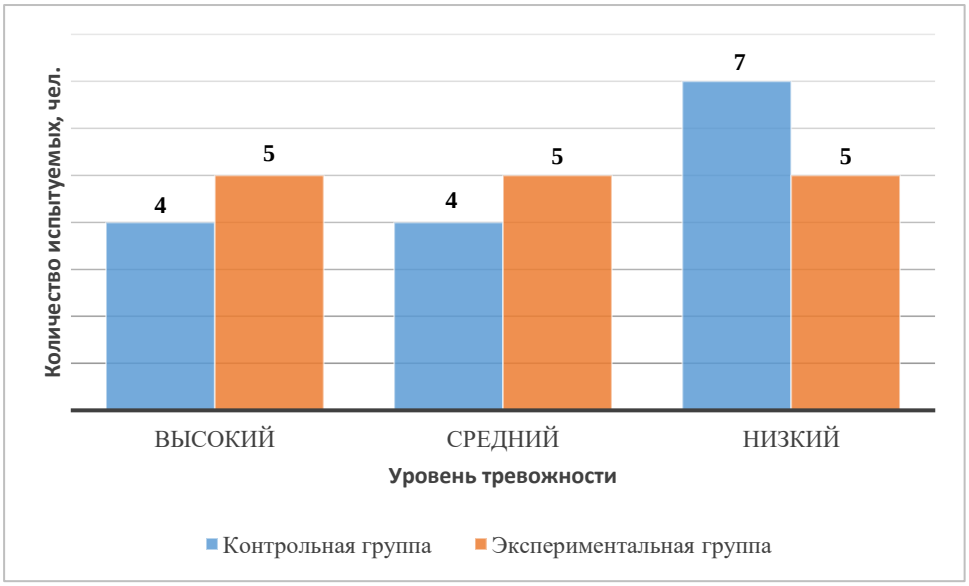


Рисунок 3 – Результаты диагностики тревожности дошкольников (методика Сирса)

В таблице 5 испытуемые каждой группы распределены по уровню проявления того или иного признака тревожности.

Таблица 5 – Количество испытуемых по степени выраженности признаков тревожности

Признак тревожности	Степень выраженности признака, балл							
	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	0	1	2	3	0	1	2	3
1 Обычно напряжен, скован	4	5	4	2	2	3	7	3
2 Часто грызет ногти	12	3	0	0	11	2	1	1
3 Легко пугается	0	3	10	2	0	5	5	5
4 Плаксив	2	6	4	3	5	2	4	4
5 Очень ко всему чувствителен	0	7	5	3	1	5	4	5
6 Часто бывает агрессивным	3	8	1	3	2	7	1	5
7 Обидчив	1	4	6	4	1	3	3	8
8 Нетерпелив, не может ждать	0	7	5	3	1	3	6	5
9 Легко краснеет или бледнеет	0	9	3	3	5	3	6	1
10 Испытывает трудности с сосредоточением	2	2	4	7	2	1	6	6
11 Суетлив	0	6	7	2	1	3	6	5
12 Потеют руки	0	6	7	5	1	3	6	5
13 При неожиданном задании с трудом включается в работу	2	7	3	3	0	5	10	0
14 С трудом регулирует громкость голоса при ответе	5	1	7	2	1	7	6	1

Из таблицы 5 видно, что признаки тревожности в той или иной степени присущи всем детям, однако некоторые проявления можно выделить. Так в контрольной группе 10 испытуемых (67%) могут легко испугаться, 6 человек (40%) легко обидчивы, 7 ребят (47%) испытывают значительные трудности с сосредоточением, у стольких же отмечается повышенная потливость рук и затруднения в регулировании голоса при ответе. В экспериментальной группе 7 детей (47%) часто находятся в напряжении, 8 ребят (53%) легко обидеть, 10 дошкольников (67%) с трудом включаются в работу без предварительной подготовки, если задание предлагается неожиданно.

Рассмотрим итоги диагностики по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. В таблице 6 указаны определенные по итогам исследования результаты соответствия норме количества страхов, установленной А.С. Захаровым в зависимости от гендерной принадлежности ребенка 6-7 лет (для девочек нормой считается количество страхов 11-12, для мальчиков – 8-9).

Таблица 6 – Уровень страха дошкольников в соответствии с нормой

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Испытуемый	Количество страхов, шт.	Уровень страха	Испытуемый	Количество страхов, шт.	Уровень страха
Ира А.	13	ВН	Руслан Б.	12	ВН
Анфиса А.	10	НН	Вероника Б.	6	НН
Глеб Г.	12	ВН	Семен Д.	9	Н
Катрина Д.	12	ВН	Федор З.	9	Н
Оливия К.	16	ВН	Катя И.	12	Н
Маргарита К.	11	Н	София К.	19	ВН
Злата К.	14	ВН	Даша Л.	12	Н
Маша М.	11	Н	Марк О.	9	Н
Денис О.	14	ВН	Дамир П.	10	ВН
Дима О.	7	НН	Миша П.	15	ВН
Кира П.	14	ВН	София П.	20	ВН
Лавр Р.	9	Н	Вика С.	13	ВН
Кирилл У.	12	ВН	Сергей У.	10	ВН
Миша Ф.	5	НН	Слава Ш.	3	НН
Маша Я.	18	ВН	Варвара Я.	16	ВН
Примечание: ВН – выше нормы, Н – норма, НН – ниже нормы					

Таким образом, мы определили, какое количество детей в каждой группе соответствует возрастной норме количества страхов (таблица 7).

Таблица 7 – Распределение детей по уровню соответствия норме страхов

Уровень соответствия норме	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Количество испытуемых, чел.	Доля в общей численности группы, %	Количество испытуемых, чел.	Доля в общей численности группы, %
Ниже нормы	3	20	2	13
Норма	3	20	5	34
Выше нормы	9	60	8	53

Из таблицы 7 видно, что количество страхов, соответствующих и ниже нормы, испытывают 6 детей из контрольной группы (40%) и 7 детей из экспериментальной (47%). Остальные ребята имеют повышенный уровень страхов в разных ситуациях: 9 детей контрольной группы (60%) и 8 – экспериментальной (53%). На рисунке 4 наглядно показано, сколько детей имеют количество страхов, соответствующее норме, и сколько – превышают норму по страхам.

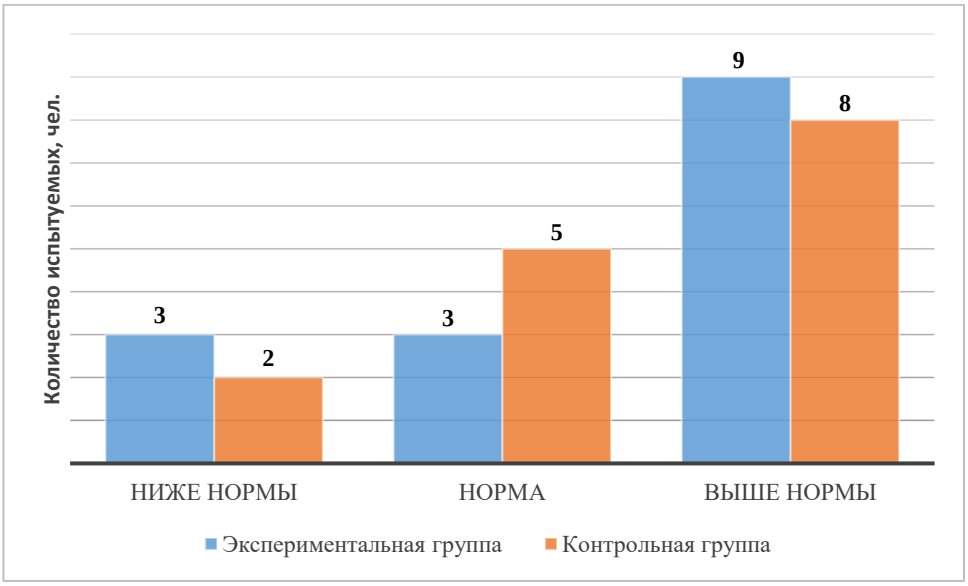


Рисунок 4 – Количество детей с числом страхов, соответствующих и превышающих норму, констатирующий этап

Наиболее часто встречающиеся страхи у детей отражены в таблице 8.

Из таблицы 8 видно, что дети в обеих группах больше всего боятся своей смерти и смерти родителей, а также возможной боли, наказаний, уколов – эти виды страхов испытывают свыше 70% детей в каждой группе. Также дети подвержены страхам высоты, темноты, страшных снов, пожаров, вида крови, неожиданных звуков. 53% детей из экспериментальной группы и 67% из контрольной группы испытывают страх перед своими родителями.

Таблица 8 – Виды часто встречающихся страхов у дошкольников

Наименование страха	Частота проявление страха			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	чел.	%	чел.	%
Умереть	13	87	13	87
Смерти родителей	14	93	13	87
Врачей и боли	13	87	14	93
Наказания	11	78	12	80
Уколов	12	80	11	73
Высоты	10	67	6	40
Перед мамой и папой	8	53	10	67
Один дома	10	67	8	53
Увидеть страшные сны	9	60	7	47
Боязнь крови	8	53	8	53
Пожара	7	47	8	53
Темноты	6	40	9	60
Перед неожиданными звуками	5	33	8	53

На рисунке 5 графически представлены пять самых распространенных страхов у дошкольников.

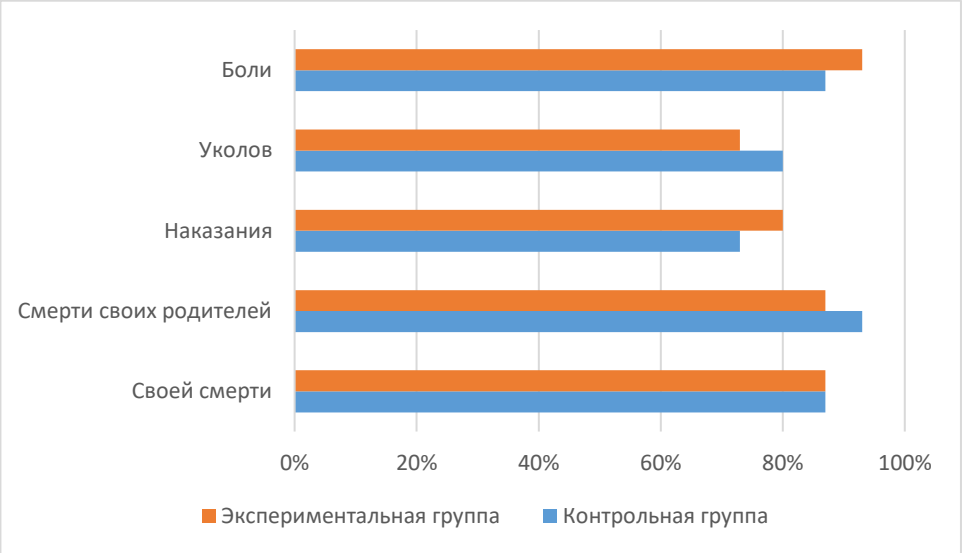


Рисунок 5 – Самые распространенные страхи у старших дошкольников

В результате количественного анализа по методике «Страхи в домиках», мы видим, что у детей в обеих группах ярко выраженная подверженность различным страхам.

В таблице 9 сведены результаты по трем примененным методикам.

Таблица 9 – Сводные результаты по всем методикам

Испытуемый	Уровень по методике		
	Тест тревожности	Методика Сирса	Страхи в домиках
Контрольная группа			
Ира А.	Средний	Низкий	Выше нормы
Анфиса А.	Низкий	Низкий	Ниже нормы
Глеб Г.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Катрина Д.	Средний	Средний	Выше нормы
Оливия К.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Маргарита К.	Средний	Средний	Норма
Злата К.	Средний	Низкий	Выше нормы
Маша М.	Средний	Низкий	Норма
Денис О.	Средний	Высокий	Выше нормы
Дима О.	Средний	Средний	Ниже нормы
Кира П.	Средний	Средний	Выше нормы
Лавр Р.	Средний	Низкий	Норма
Кирилл У.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Миша Ф.	Средний	Низкий	Ниже нормы
Маша Я.	Средний	Низкий	Выше нормы
Экспериментальная			
Руслан Б.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Вероника Б.	Низкий	Низкий	Ниже нормы
Семен Д.	Средний	Низкий	Норма
Федор З.	Низкий	Средний	Норма
Катя И.	Средний	Средний	Норма
София К.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Даша Л.	Средний	Средний	Норма
Марк О.	Средний	Низкий	Норма
Дамир П.	Средний	Низкий	Выше нормы
Миша П.	Высокий	Средний	Выше нормы
София П.	Средний	Высокий	Выше нормы
Вика С.	Средний	Средний	Выше нормы
Сергей У.	Высокий	Высокий	Выше нормы
Слава Ш.	Средний	Низкий	Ниже нормы
Варвара Я.	Средний	Высокий	Выше нормы

Из таблицы 9 видно, что дети со средним или высоким уровнем тревожности имеют и повышенное количество страхов. В контрольной группе трое детей (20%), которые показали высокий уровень тревожности по двум методикам (Тест тревожности и методика Сирса) и повышенное количество страхов, в экспериментальной группе таких детей – 4 (27%). Количество детей, у которых по одной из методик установлен высокий уровень тревожности, а по второй – средний, но при этом имеющих большое количество страхов, в контрольной группе – 1 ребенок (7%) и в экспериментальной – 2 ребенка (14%). Количество детей со средним уровнем страхов по обеим диагностическим методикам и высоким количеством страхов – 2 и 1 ребенок (14 и 7% соответственно).

Таким образом, исследование, проведенное на базе МАДОУ «ЦРР – д/с № 18 «Дюймовочка» с участием детей старшего дошкольного возраста в подготовительной группе, выявило следующие результаты:

- по методике «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен высокий уровень тревожности у 20% дошколят контрольной группы и 27% экспериментальной, средний – 73 и 60% соответственно;
- по методике Сирса в контрольной группе высокую и среднюю тревожность имеют по 27% детей, в экспериментальной группе по 33% по каждому показателю;
- диагностика по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой показала, что детей, у которых количество страхов больше нормы, в контрольной – 60% и экспериментальной – 53%. Большинство детей с высоким и средним уровнем тревожности имеют многочисленные страхи.

В результате констатирующего этапа исследования было определено, что среди исследуемых детей как контрольной, так и экспериментальной групп

высокая предрасположенность детей к страхам и завышенная тревожность, и это создает потребность в разработке специальной коррекционной программы, направленной на снижение тревожности и количества страхов (как одной из причин высокой тревожности) у детей старшего дошкольного возраста.

2.3 Разработка и внедрение коррекционной программы с элементами арт-терапии по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста

По результатам проведенной диагностики и на основании научных литературных источников, методических материалов и опыта специалистов в области психологии, была создана и апробирована комплексная коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста (далее Программа).

Авторы упражнений, предназначенных для коррекции тревожности дошкольников с использованием методов арт-терапии: О.В. Хухлаева, Е. Тарарина, Л.М. Костина, А.И. Копытин и другие [22, 35, 43, 57].

Цель коррекционной Программы − снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием средств арт-терапии.

Задачи Программы:

- уменьшение уровня тревожности;
- развитие способности самостоятельно преодолевать негативные эмоции, которые мешают ребёнку чувствовать себя хорошо;
- формирование здорового отношения к себе;
- уменьшение количества испытываемых ребенком страхов;
- развитие навыков общения.

При разработке коррекционной Программы учитывались следующие принципы:

- полное принятие ребёнка со стороны педагога-психолога,

– равенство и безусловное принятие в общении взрослого и ребёнка,
– поддержка и поощрение ребёнка в развитии его творческих способностей,
– символическое выражение и трансформация тревог и страхов ребёнка в объект творческой работы.

Программа рассчитана на 7,5 недель: 15 занятий по 2 занятия в неделю. Продолжительность занятия 25-30 минут (соответствует возрастной норме детей 5-7 лет). Дети из экспериментальной группы были разделены на 2 подгруппы – 7 и 8 человек, занятия проводились в первой половине дня, расписание представлено в таблице 10.

Таблица 10 – Расписание подгрупповых коррекционно-развивающих занятий

Подгруппа	День недели		
	понедельник	среда	пятница
Первая	09.00-09.30	10.10-10.40	09.00-09.30
Вторая	09.45-10.15	09.00-09.30	10.10-10.40

Занятия проводились в кабинете педагога-психолога, полностью оборудованным для коррекционно-развивающей работы.

Материалы и оборудование, необходимые для реализации Программы: ноутбук, колонка, мольберт, магнитная/меловая доска, подушки для сидения, музыка со звуками природы, для релаксации, цветная бумага, картон белый и цветной, ножницы, клей, краски гуашевые, пальчиковые, кисти, баночки для воды, цветные карандаши/восковые мелки, ватные диски, ватные шарики, листы А4, газетная бумага, перышки, колокольчик, карточки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях, пиктограммы с эмоциями, корзинка, воздушные шары, мяч, нитки, салфетки, подносы для песка, цветной песок, кварцевый песок натурального цвета, миниатюрные игрушки Ожидаемый результат от реализации программы: у детей наблюдается снижение уровня

тревожности до средних показателей, дети станут более самостоятельными, активными, решительными и менее боязливыми.

Структура коррекционного занятия:

- ритуал приветствия – 2 минуты, цель данного этапа – установление благоприятного психологического климата в детском коллективе;
- разминка – 3 минуты, цель тапа: повышение уровня энергии и внимание детей через игровые элементы, создание положительного настроя на дальнейшую работу;
- коррекционно-развивающая работа – 21 минута, цель этапа: обучение методам расслабления и снятия напряжения, создание позитивной атмосферы, в которой дети смогут открыто делиться своими переживаниями, формирование навыков позитивного мышления, развитие навыков саморегуляции, успешного преодоления страхов, развитие эмоционального интеллекта;
- рефлексия – 2 минуты, цель этапа: осознание своих чувств и эмоций, укрепление уверенности, создание позитивного опыта общения, закрепление полученных навыков;
- ритуал прощания – 2 минуты, цель: позитивное завершение занятия.

Программа состоит из 5 блоков занятий:

1 блок – занятия, направленные на сплочение группы и развитие эмоционального интеллекта (1-3 занятие);

2 блок – коррекционные занятия по снижению уровня тревожности и знакомство детей со способами преодоления страхов (4-9 занятие);

3 блок – занятия на развитие коммуникативных навыков (10-12 занятие);

4 блок – занятия по формированию адекватной самооценки ребенка и повышению уверенности в себе (13-14 занятие);

5 блок – занятие, направленное на создание положительного настроя детей в целом (15 занятие) (таблица 11).

Таблица 11 – План коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности дошкольников

Номер блока	Название занятия	Упражнения, задания, игры занятия	Задачи занятия
1 блок	1.«Здравствуй, это я!»	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Это про меня» Упражнение «Мое имя» Упражнение «Волшебные камешки» Упражнение «Я в детском саду» Упражнение-рефлексия «Клубок» Ритуал-прощание «Мы сегодня…»	– установление благоприятной атмосферы в группе, – эмоциональная регуляция, – осознание ребенком себя в ситуации «здесь и теперь», – снятие эмоционального напряжения, – повышение самооценки
	2.«В мире эмоций»	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Магазин зеркал» Упражнение «Мелки-наперегонки» Упражнение «Карусель эмоций» Упражнение «Цветок радости» Упражнение-рефлексия «Солнышко» Ритуал-прощание	– осознание своих эмоций и настроения, – снятие напряжения и агрессивных импульсов, – достижение внутреннего равновесия, – развитие саморегуляции, – развитие эмоционального интеллекта
	3.«Настроение как музыка»	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Росточек» Упражнение «Слушай музыку» Упражнение «Цветок уверенности» Рисунок «Мое настроение как погода» Упражнение «Мороженое» Рефлексия Ритуал-прощание	– снятие эмоционального напряжения, – развитие саморегуляции, – умение определять эмоциональное состояние в музыкальном произведении, – развитие умения понимать собственное эмоциональное состояние, – создание положительного образа себя, – повышение уверенности в себе

Продолжение таблицы 11

Номер блока	Название занятия	Упражнения, задания, игры занятия	Задачи занятия
2 блок	4.Мои страхи	Ритуал-приветствие Игра-разминка Упражнение «Железные двери» Упражнение «Нарисуй свои переживания» Упражнение «Посмеемся над страхами» Упражнение «Воздушный шарик» Рефлексия Ритуал-прощание	– снятие зажатости на физическом и психологическом уровнях, – коррекция страхов и тревожности, – развитие навыков конструктивного выражения негативных эмоций
	5.Море волнуется, а я спокоен	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Рыбалка» Упражнение «Страхи в теле» Упражнение «Дом спокойствия» Игра «Море волнуется – раз!» Рефлексия Ритуал-прощание	– создание позитивного настроя в группе, – развитие навыка мышечного расслабления, – снижение тревожности, – уменьшение страхов и тревожности, – снижение нервно-психического напряжения, – выработка навыка конструктивного избавления от негативных чувств, – развитие мелкой моторики, воображения
	6. Страх, прочь!	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Путаница» Упражнение «Ох-и-Ахи-наши страхи» Упражнение «Коробка мужества» Упражнение «Шалтай-Болтай» Рефлексия Ритуал-прощание	– развитие навыка контроля над своими чувствами, - создание условий для снижения тревожности и внутреннего напряжения, – работа над преодолением страхов, изучение методов борьбы с ними, – обучение произвольной саморегуляции
	7. Бабочка сновидений	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Зайка и слоны» Упражнение «Скульптура» Сказка о бабочке сновидений Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» Рефлексия Ритуал-прощание	– коррекция страха страшных сновидений, – снятие мышечных зажимов, – снижение тревожности, – развитие произвольной саморегуляции

Продолжение таблицы 11

Номер блока	Название занятия	Упражнения, задания, игры занятия	Задачи занятия
	8.Мой ручной страх	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Прогони страх» Упражнение «Превращение страхов» Упражнение «Прекрасный сон» Игра «Смелый петушок» Рефлексия Ритуал-прощание	– коррекция страха темноты, – преодоление негативных эмоций, – символичное избавление от страхов, – снижение уровня тревожности, – развитие саморегуляции, – развитие уверенного поведения
	9.Я храбрец-молодец	Ритуал-приветствие Упражнение-разминка «Я тебя не боюсь!» Упражнение «Пенный радостный рисунок» Упражнение «Я молодец» Рефлексия Ритуал-прощание	– снижение тревожности, – повышение уверенности в себе, – развитие воображения, – укрепление чувства собственной уникальности, – формировани е навыка конструктивно справляться с негативной эмоцией
3 блок	10.Вместе мы сила	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Необычный хор» Упражнение «Парное рисование» Упражнение «Радуга» Упражнение «Что меня успокаивает» Упражнение «Цветок» Упражнение «Я-дрозд» Рефлексия Ритуал-прощание	– формирование навыков самоконтроля, – снятие мышечных зажимов, – формирование умения следовать правилам и нормам, – развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими
	11.Дружба начинается с улыбки	Ритуал-приветствие Упражнение-разминка «Рисование себя» Упражнение «Необычная картина» Упражнение «Драка» Рефлексия Ритуал-прощание	– сближение и объединение детей, – повышение самооценки, – формирование благоприятной психологической обстановки для каждого ребёнка, – снижение социальной напряженности

Продолжение таблицы 11

Номер блока	Название занятия	Упражнения, задания, игры занятия	Задачи занятия
	12.«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Веселый счет» Упражнение «Моя планета» Упражнение «Отпусти тревоги» Упражнение «Достань звезду» Рефлексия Ритуал-прощание	– уменьшение уровня тревожности, – формирование положительного образа семьи, – развитие коммуникативных навыков
4 блок	13.«Я такой один!»	Ритуал-приветствие Игра-разминка «Это я!» Упражнение «Хочу быть счастливым» Упражнение «Зеркала» Рефлексия Ритуал-прощание	– развитие навыков активного слушания, эмпатии, – повышение уверенности в себе, – формирование положительной Я-концепции, – снижение тревожности
	14.«Мне все по плечу!»	Ритуал-приветствие Волшебные зеркала Чернильные пятна Упражнение «Подарок под елкой» Рефлексия Ритуал-прощание	– повышение уверенности в себе, – снижение тревожности, – улучшение эмоционального настроя
5 блок	15.«Волшебный салют»	Ритуал-приветствие Игра-разминка Упражнение «Рисование под музыку» Упражнение «Волшебный салют» Упражнение «Полет птиц» Рефлексия Ритуал-прощание	– становление эмоциональной связи между детьми, – снятие напряжения и создание позитивной атмосферы, – создание положительной атмосферы в детском коллективе, – укрепление уверенности в себе

Конспекты занятий приведены в Приложении А.

Для реализации Программы была составлена арт-тетрадь «Я спокоен» (Приложение Б). Такая тетрадь через рисунки помогает детям визуализировать и осознать свои переживания, способствует взаимодействию с внутренним миром, является инструментом для закрепления техник, изученных на занятии, становится личным пространством для ребенка, где он может свободно выражать себя, не опасаясь осуждений, а также тетрадь делает процесс занятий более увлекательным и доступным для детей.

2.4 Консультационная и просветительская работа с родителями по снижению тревожности у детей

Коррекционная работа с тревожностью у детей старшего дошкольного возраста требует комплексного подхода, который включает в себя работу не только с детьми, но и с родителями. Только совместными усилиями можно добиться значительного успеха в снижении уровня тревожности у ребёнка.

В консультационных и просветительских целях были разработаны и проведены две консультации, предназначенные как родителям, так и воспитателям. В консультации «Детская тревожность и откуда она берется?» рассмотрены понятие детской тревожности, ее симптомы, выраженные в физических, поведенческих, а также в эмоциональных проявлениях. Приведены факторы, способствующие развитию тревожности у ребенка (содержание консультации при ведено в Приложении В). В консультации «Арт-терапия при работе с детской тревожностью» рассмотрено понятие арт-терапии, ее преимущества при коррекции детской тревожности, а также приведены несколько советов, как организовать процесс арт-терапии наиболее эффективно (Приложение Г).

Консультации были проведены посредством размещения постов в социальной сети детского сада, таким образом с информацией могли ознакомиться не только родители и педагоги детей из экспериментальной группы, но и другие родители.

С целью просвещения родителей в вопросах детской тревожности и ознакомления их с арт-терапевтическими техниками, способствующими снижению уровня тревожности у детей, был организован и проведён практикум «Арт-терапия для тревожных детей». На практикум были приглашены родители детей подготовительных групп (было размещено приглашение в приемных помещениях групп), но особое, индивидуальное, приглашение получили 15 родителей детей экспериментальной группы. Само мероприятие было проведено

в музыкальном зале детского сада, в 17.30 (наиболее удобное для родителей время, определенное посредством предварительного опроса в чатах групп). Данный практикум посетили 17 родителей, в том числе 11 родителей детей из экспериментальной группы.

В ходе практикума родителям были предложены эффективные техники по снижению эмоционального напряжения у детей, их самовыражению и уменьшению уровня тревоги. В ходе мероприятия участники познакомились с несколькими простыми играми и упражнениями и научились применять их в домашних условиях. Каждое предложенное упражнение позволяет детям выразить свои страхи и переживания безопасным способом, уменьшить тревожное состояние.

Основная идея заключалась в том, чтобы организовать практикум, на котором родители смогли бы получить знания и практические навыки для снижения тревожности и страха у своих детей с использованием техник арт-терапии.

Цель практикума была определена как обучение родителей техникам арт-терапии для снижения тревожности у детей дошкольного возраста.

Практикум является актуальным, так как его цель – помочь родителям справиться с тревожностью у их детей и повысить интерес к арт-терапии как эффективному способу работы с дошкольниками.

Длительность тренинга составила 1,5 часа.

Конспект практикума приведен в Приложении Д.

После окончания практикума родителям был представлен буклет «Арт-терапия при детской тревожности» (Приложение Е). Дополнительные экземпляры буклета были размещены в приемных подготовительных и других групп. Яркий и современный дизайн буклета, созданный с использованием программы Visme, вместе с полезным содержанием привлек внимание родителей, все экземпляры были разобраны.

После проведения всех мероприятий по просвещению, у родителей была собрана обратная связь посредством анкеты обратной связи (форма анкеты в Приложении Ж). После обработки данных анкеты были выяснено, что 100% родителей, присутствующих на практикуме, удовлетворены содержанием мероприятия. Самым полезным упражнением родители посчитали рисование нитками и превращение страхов в смешинки (по 15 голосов, или 88% присутствующих родителей), не менее интересные и остальные два: 14 родителей (82%) отметили рисование солью и 12 (71%) – невидимое рисование. 100% родителей указали, что будут использовать полученные знания на практике со своими детьми, в том числе информацию, указанную в буклете. Также родители пожелали получить информацию по техникам релаксации и дыхательным упражнениям, специальным сказкам, снижающим тревожность ребенка, ароматерапии. Данную информацию рекомендуется предоставить родителям в виде консультации через социальную сеть детского сада.

2.5 Контрольное исследование тревожности у детей

После реализации психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности мы повторно продиагностировали детей из контрольной и экспериментальных групп.

По тесту тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки результаты итоговой диагностики представлены в таблице 12, результаты приведены в сравнении с исходными данными.

Таблица 12 – Сравнительные данные входной и итоговой диагностики по тесту тревожности

Этап эксперимента	Контрольная, чел. (%)			Экспериментальная, чел. (%)		
	Уровень тревожности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Констатирующий	3 (20)	11 (73)	1 (7)	4 (27)	9 (60)	2 (13)
Контрольный	4 (27)	9 (60)	2 (13)	1 (7)	10 (67)	4 (26)

Графическое изображение результатов диагностики по тесту тревожности в контрольной группе представлен на рисунке 6.

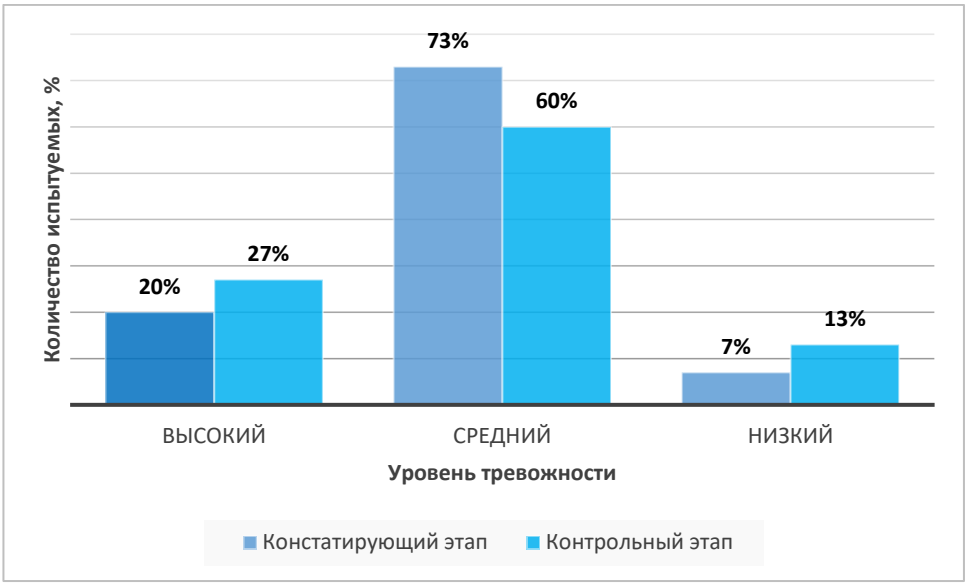


Рисунок 6 – Сравнительные результаты диагностики тревожности детей контрольной группы (Тест тревожности)

По диаграмме рисунка 6 видно, что в группе, которая не проходила коррекционную программу, наблюдаются незначительные сдвиги: так, на констатирующем этапе эксперимента было 20% детей с высокой тревожностью (3 человека), на контрольном этапе этот показатель увеличился на 7% и составил 27% (4 ребенка). При этом число детей со средним уровнем тревожности

сократилось на 13% (или на 2 ребенка), а с низкий уровень тревожности на контрольном этапе был выявлен еще у одного ребенка и в целом показатель составил 13%. Таким образом, дети старшего дошкольного возраста, не вошедшие в экспериментальную группу, по-прежнему испытывают повышенную тревожность.

Далее представлена сравнительная диаграмма, показывающая динамику изменений у детей экспериментальной группы (рисунок 7).

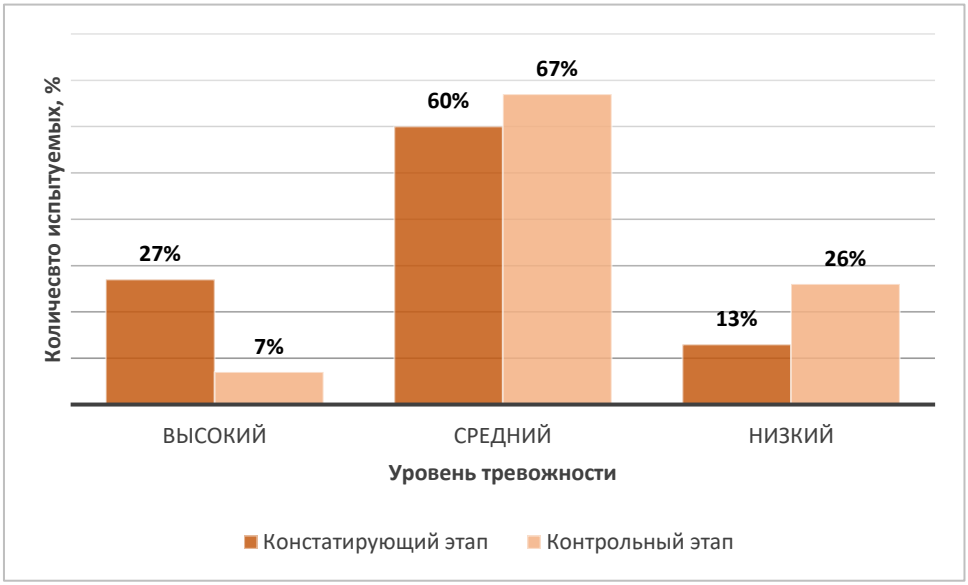


Рисунок 7 – Сравнительные результаты диагностики тревожности детей экспериментальной группы (Тест тревожности)

Из диаграммы рисунка 7 видно, что после проведения коррекции с использованием арт-терапевтических методов, у детей экспериментальной группы значительно снизился уровень тревожности. Так, на 1 ребенка (или 13%) стало больше, у которых тревожность проявлена на низком уровне. Также увеличилось число детей на 1 ребенка (13%) со средним уровнем тревожности, в итоге такой уровень тревожности был диагностирован у 67%. Значительно снизилось количество детей (на 3 человека, или 20%), испытывающих высокий уровень тревожности, в итоге после проведения коррекционной программы

только у одного ребенка по-прежнему сохранился высокий уровень рассматриваемого качества. Такие результаты, несмотря на наличие ребенка с высокой тревожностью, подтверждают результативность проведенной работы. Следует продолжить коррекционную работу по снижению тревожности.

Детальные результаты повторной диагностики тревожности у детей в экспериментальной группе показана на рисунке 8.

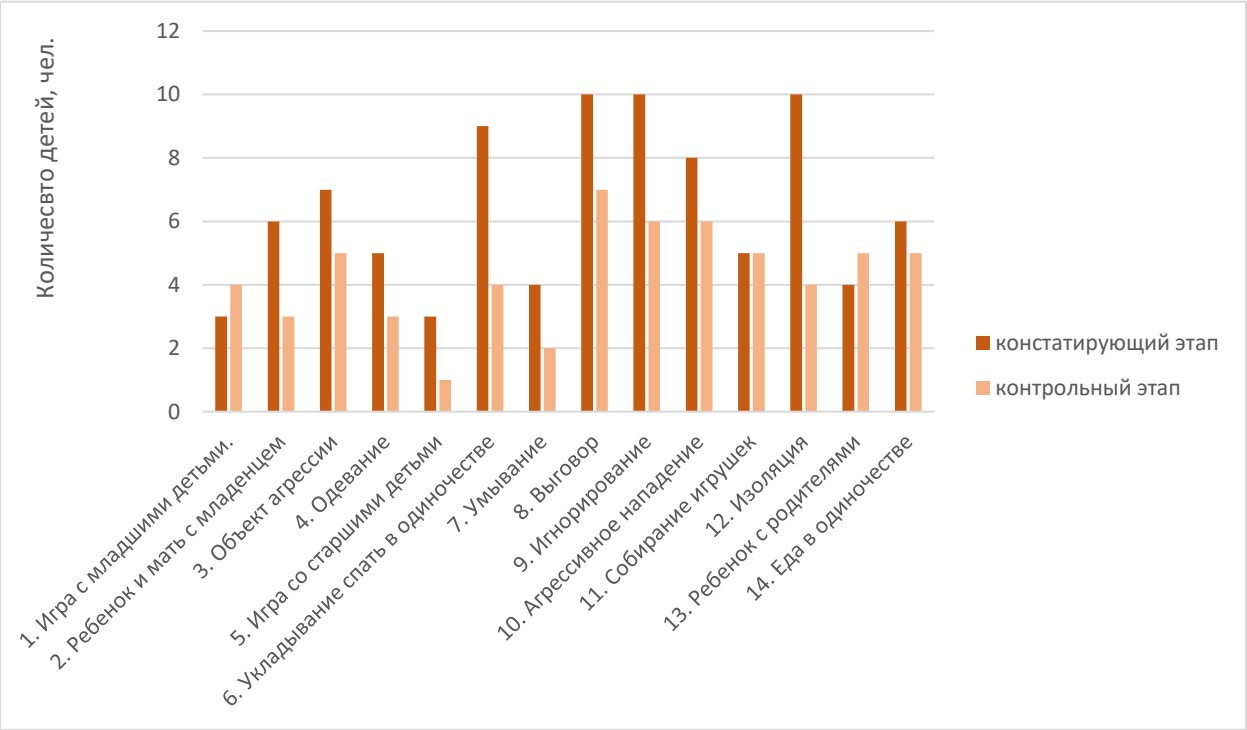


Рисунок 8 – Результаты диагностики тревожности детей экспериментальной группы (методика «Выбери нужное лицо»)

Из рисунка 8 видно, что у дошкольников экспериментальной группы произошли значительные изменения почти по всем показателям, так на контрольном этапе ситуацию «Изоляция» как грустную отметили 4 ребенка, это на 40% меньше, чем на констатирующем этапе (было 10 детей). Значительно снизилась (на 33%) тревожность детей в ситуации «Укладывание спать в одиночестве»: на контрольном этапе «грустное лицо» поставили 9 детей (60%), на контрольном – 4 ребенка (27%). Также более спокойно дети стали относиться

к ситуации «Игнорирование» и «Выговор»: если на контрольном этапе эти обстановки вызывали негативные чувства у 10 детей, то на контрольном количество грустных выборов снизилось до 6 и 7 случаев соответственно по каждой ситуации (то есть произошло уменьшение показателя на 20 и 27% соответственно).

Наглядное изображение результата снижения показателей количества негативных выборов по наиболее тревожным ситуациям, определенным на констатирующем этапе, представлено на рисунке 9.

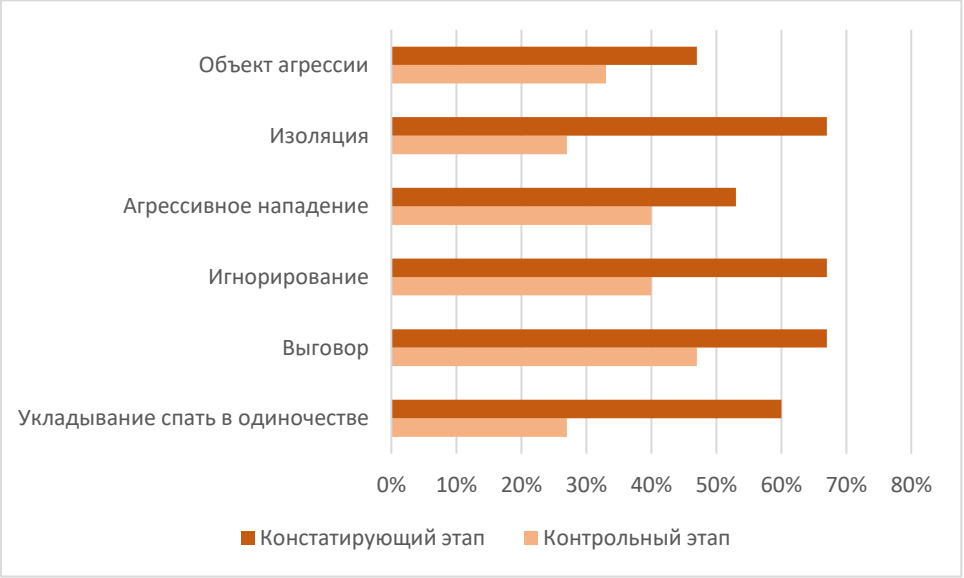


Рисунок 9 – Количество негативных выборов по наиболее тревожащим ситуациям в экспериментальной группе

Таким образом результаты исследования подтверждают эффективность используемых в Программе методов арт-терапии.

По методике Сирса мы получили данные, представленные в таблице 13.

Таблица 13 – Сравнительные данные входной и итоговой диагностики по методике Сирса

Этап эксперимента	Контрольная, чел. (%)			Экспериментальная, чел. (%)		
	Уровень тревожности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Констатирующий этап	4 (27)	4 (27)	7 (46)	5 (33)	5 (33)	5 (33)
Контрольный этап	4 (27)	5 (33)	6 (40)	2 (13)	6 (40)	7 (47)

На рисунке 10 представлены итоги повторного диагностирования тревожности по методике Сирса для детей контрольной группы.

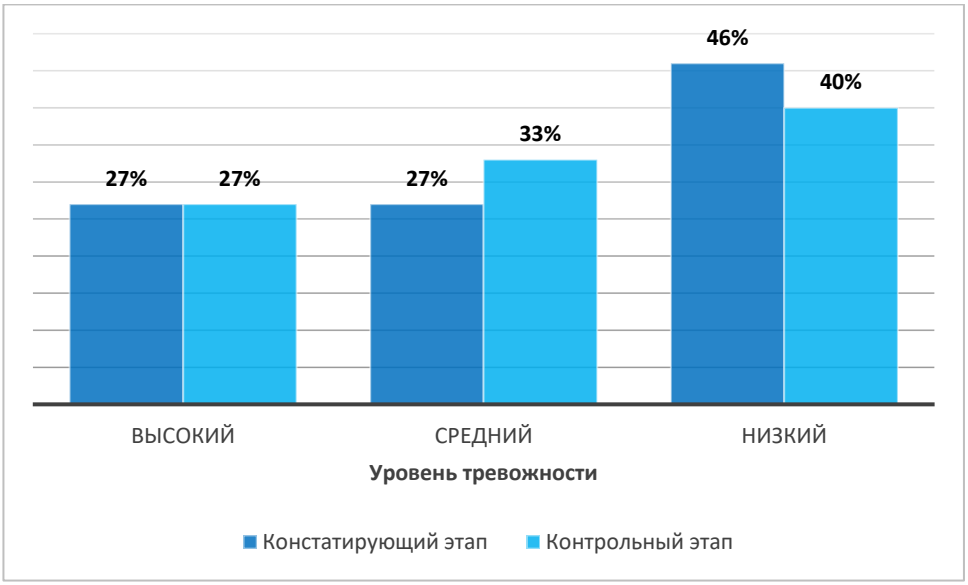


Рисунок 10 – Результаты повторной диагностики тревожности детей контрольной группы (методика Сирса)

Анализируя данные таблицы 13 и рисунка 10, делаем вывод, что в контрольной группе произошли незначительные изменения: количество детей с высоким уровнем тревожности осталось на том же уровне и составило 27% (4 ребенка), увеличилась доля детей со средним уровнем тревожности на 6% (1 ребенок) за счет уменьшения доли детей с низким уровнем тревожности.

Результат повторного диагностирования в экспериментальной группе по методике Сирса представлен на рисунке 11.

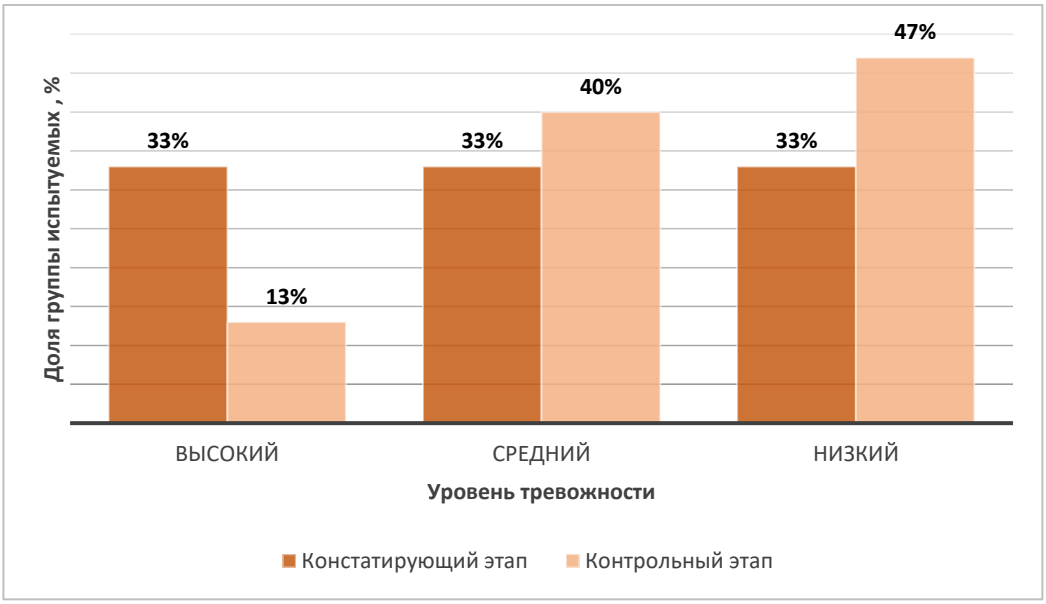


Рисунок 11 – Результаты повторной диагностики тревожности дошкольников в экспериментальной группе (методика Сирса)

Из таблицы 13 и рисунка 11 видно, что в экспериментальной группе после использования Программы с элементами арт-терапии доля детей с высоким уровнем тревожности снизился на 20% и составил 13% (было 5 детей, стало – 2 ребенка). Средний уровень тревожности на контрольном этапе выявлен у шести детей (40%), в то время как до начала эксперимента этот показатель составлял 33% (5 детей), то есть произошло увеличение показателя на 7%. После проведения коррекционной программы увеличилось также число детей с показателями низкой тревожности: так, если на начало эксперимента таких детей было 5 человек (33%), тогда как на этапе контрольной диагностики было выявлено 7 детей, или 47%, с низкой тревожностью, что на 14% выше изначального показателя.

Таким образом, можно констатировать снижение уровня тревожности у детей данной группы после проведения коррекционных мероприятий.

По методике «Страхи в домиках» мы также увидели хорошую динамику у детей экспериментальной группы (данные представлены в таблице 14).

Таблица 14 – Сравнительные данные диагностики констатирующего и контрольного этапов по методике «Страхи в домиках»

Этап	Контрольная группа, чел.			Экспериментальная группа, чел.		
	ВН	Н	НН	ВН	Н	НН
Констатирующий	9	3	3	8	5	2
Контрольный	7	6	2	4	5	6
Примечание: ВН – выше нормы, Н – норма, НН -ниже нормы						

На рисунке 12 представлены сравнительные результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапах.

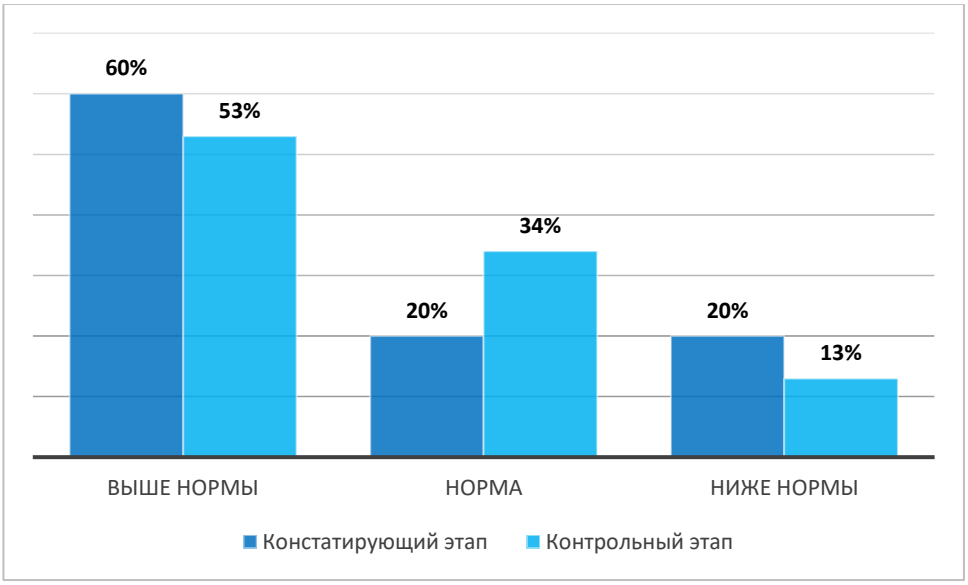


Рисунок 12 – Доля детей контрольной группы с числом страхов, соответствующих и превышающих норму

Количественный анализ, проведенный на основании данных таблицы 14 и рисунка 12, показывает, что на контрольном этапе число детей с количеством страхов, превышающим возрастную норму, уменьшилось на 1 ребенка, или 7%, и составило 8 детей (53% от всей контрольной группы). Соответственно,

произошло увеличение доли детей с количеством страхов, ниже нормы и соответствующих ей, на 7% и составила соответственно 13% (2 ребенка) и 34% (5 детей). Таким образом, делаем вывод о незначительности изменений в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах.

Повторная диагностика по данной методике в экспериментальной группе показана на рисунке 13.

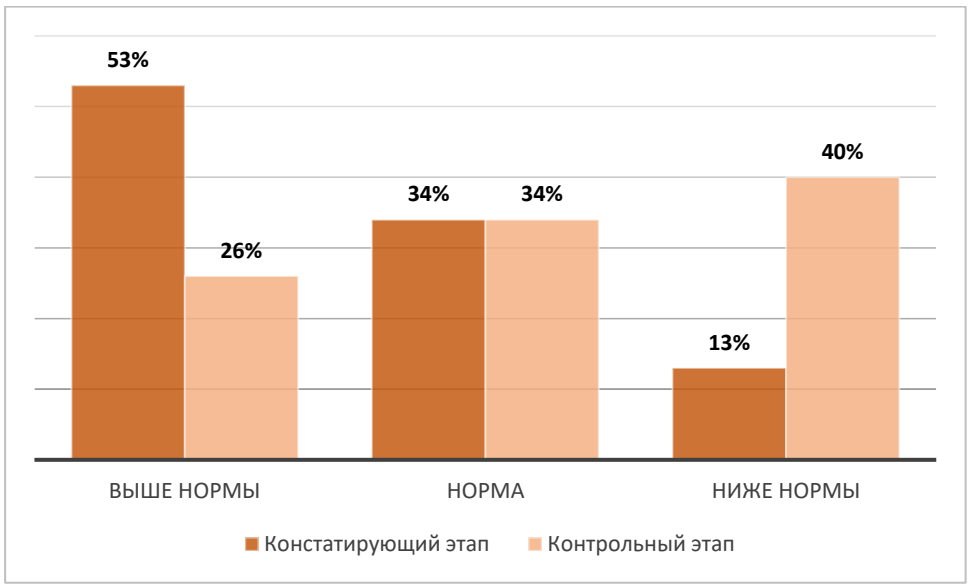


Рисунок 13 - Доля детей экспериментальной группы с числом страхов, соответствующих и превышающих норму

Анализируя данные таблицы 14 и рисунка 13, мы видим, что после проведения коррекционной программы число детей с количеством страхов, превышающим норму, снизилось в два раза (на 3 человека, или на 27%) и составило 4 ребенка (или 26%). Доля детей с нормативным уровнем количества страхов не изменился и составил 34% от общего числа детей экспериментальной группы (5 детей). Значительно увеличилась доля детей, у которых сократилось число испытываемых страхов до уровня ниже нормы: на 27% и составила 40% детей (6 ребенка) на контрольном этапе в сравнении с 13% детей (2 дошкольника) на констатирующем.

Таким образом, у детей экспериментальной группы уровень

подверженности страхам в результате арт-терапии снизился.

В пункте 2.2 настоящей работы мы выделили 5 самых сильных страхов, которые испытывают большинство детей – это страхи смерти (своей и родительской), страх наказания, а также страхи боли и уколов. После коррекционной программы произошло снижение числа детей, поместивших данные страхи в черный домик: на рисунке 14 видно, что снизился доля детей, испытывающих страх своей смерти на 14%, смерти своих родителей – на 7%, страха быть наказанным – на 13%, уколов и боли – на 13%.

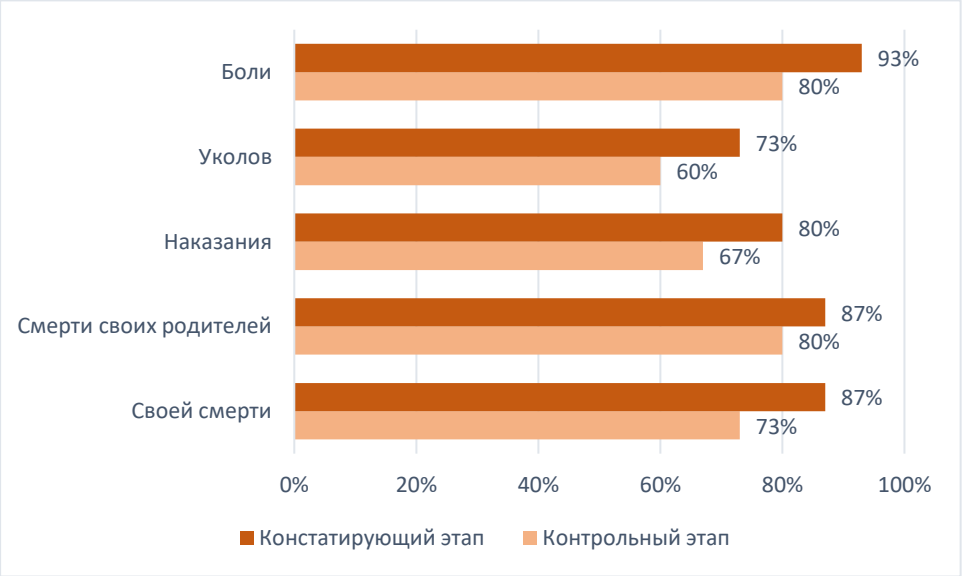


Рисунок 14 – Динамика по наиболее часто испытываемым детьми страхам в экспериментальной группе

Проверка достоверности результатов, которые были получены в ходе эксперимента, осуществлена с помощью Т-критерия Вилкоксона. Пример расчета критерия для экспериментальной группы по Тесту тревожности приведен в Приложении И. Аналогичным образом критерий рассчитан для остальных методик, а также для контрольной группы по Тесту тревожности (таблица 15).

Таблица 15 – Значения критерия Вилкоксона

Группа, наименование методики	n	Критическое значение Ткр (p≤0.01)	Критическое значение Ткр (p≤0.05)	Тэмп	
Контрольная группа, Тест тревожности	12	9	17	25	Тэмп>Ткр(0,05) эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости
Экспериментальная группа, Тест тревожности	14	15	25	7	Тэмп<Ткр(0,01) эмпирическое значение Т попадает в зону значимости
Экспериментальная группа, Методика Сирса	14	15	25	11	Тэмп<Ткр(0,01) эмпирическое значение Т попадает в зону значимости
Экспериментальная группа, Страхи в домиках	15	19	30	9	Тэмп<Ткр(0,01) эмпирическое значение Т попадает в зону значимости

Таким образом, мы видим, что реализованная коррекционная программа по снижению уровня тревожности у детей дошкольного возраста показала хорошие результаты: дети стали более спокойными и уверенными, улучшились их коммуникативные навыки. Родители и воспитатели отметили позитивные изменения в поведении детей.

Важно отметить, что каждый ребенок, участвующий в коррекционной программе, продемонстрировал разный уровень итоговых диагностических результатов, однако в целом можно сказать о положительном влиянии проведенных коррекционных, консультационных и просветительских мероприятий на уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

В рамках литературного обзора, посвященного проблематике исследования тревожности, были проанализированы различные позиции как отечественных, так и зарубежных ученых относительно общего понимания этого понятия. В результате обобщения мнений можно сделать вывод, что тревожность представляет собой негативное психическое состояние, характеризующееся предчувствием возможных или ожидаемых трудностей и беспокойств. У ребенка это состояние может быть спровоцировано как внешними факторами – к примеру, особенностями детско-родительских отношений и окружением, так и внутренними аспектами, такими как индивидуальные черты личности.

Психологическая коррекция состояния тревожности с помощью арт-терапии, в которую входят такие методы, как изотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, зарекомендовала себя как эффективный подход в работе с детьми. Эти методы позволяют не только снизить уровень тревожности, но и достичь значительных изменений в эмоциональном состоянии ребенка, помогая ему справиться с внутренними переживаниями. Таким образом, тревожность, будучи состоянием эмоционального дискомфорта, может быть успешно преодолена через творческое самовыражение.

Эмпирическое исследование было проведено на базе дошкольного образовательного учреждения. В ходе констатирующего этапа эксперимента, которое было проведено на выборке из 30 дошкольников 5-6 лет, были выявлены средний и высокий уровень тревожности у более чем половины испытуемых. Полученный результат подчеркивает актуальность проблемы высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

На этапе формирующего эксперимента была разработана и протестирована программа с элементами арт-терапии, состоящая из 15 занятий по 30 минут. Цель данной программы заключалась в том, чтобы

помочь детям разобраться в своих эмоциях, развить навыки позитивного самовосприятия, снять телесное и эмоциональное напряжение, найти конструктивные способы преодоления страхов, повысить уверенность в себе, улучшить отношения с родителями и коммуникативные навыки. Также была разработана специальная арт-тетрадь, в которой дети безопасным для них способом смогли выразить свои внутренние переживания.

Для родителей испытуемых были проведены две консультации по проблеме детской тревожности и арт-терапии, как инструменте по снижению тревожного состояния. Был организован практикум, на котором родители смогли познакомится с эффективными методами снижения тревожности у детей в домашних условиях. Родители получили специально разработанный буклет с рекомендациями.

Результаты повторной диагностики на контрольном этапе эксперимента выявили положительную динамику по всем методикам: по методике тест тревожности (Тэмппл, Амен, Дорки) и методике Сирса произошло снижение доли детей с высоким уровнем тревожности на 20%, увеличение процента испытуемых со средним уровнем на 7% и с низким – на 13%; по методике «Страхи в домиках» (М. Панфилова) произошло снижение количества страхов, превышающих норму, на 26%.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности методов арт-терапии при коррекционной работе по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, задачи исследования выполнены, гипотеза подтвердилась.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник. М. : Прометей, 2022. 708 с.

2. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1998. 379 с.

3. Андреева А. С. Коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми дошкольного возраста // Вестник СМУС74. 2016. № 2 (13). С. 9-11.

4. Астапов В. М. Тревожность у детей. М. : ПерСэ, 2019. 160 с.

5. Барышникова Е. В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста // Мирнауки. Педагогика и психология. 2020. № 4. URL: https://mir-nauki.com/PDF/47PSMN420.pdf (дата обращения: 20.10.2024).

6. Бикбулатова Э. Э., Валитова А. И. Тревожность у детей дошкольного возраста // Вестник науки. 2019. № 11 (20). С. 20-26.

7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 400 с.

8. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий // Школьный психолог. 2004. № 8. С. 16-17.

9. Волкова Е. О. Специфика взаимодействия с тревожными детьми // Дошкольное воспитание. 2005. № 10. С. 39-45.

10. Воронова А. А. Арт-терапия для детей и их родителей. Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. 253 с.

11. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. 480 с.

12. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. М. : Харвест, 2007. 558 с.

13. Долгова В. И. Коррекция тревожности у старших дошкольников // Дошкольное воспитание. 2016. № 8. С. 100-105.

14. Еремина Н. Тревожные дети: стратегия работы // Обруч: образование, ребенок, ученик. 2020. № 4. С. 11-14.

15. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : Речь, 2005. 320 с.

16. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб. : Союз, 2000. 224 с.

17. Иванова Н. Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации. Волгоград : Учитель, 2009. 191 с.

18. Илларионова И. В. Особенности проявления тревожности у детей 4-7 лет // Вестник ВятГУ. 2009. № 2. С. 152-155.

19. Картунова А. А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // АНИ: педагогика и психология. 2014. № 4 (9). С. 66-69.

20. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. М. : Речь, 2007. 336 с.

21. Киселева М. В., Кулганов В. А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. СПб. : Речь, 2014. 64 с.

22. Колосс Г. Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. М. : Аркти, 2019. 72 с.

23. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб. : Речь, 2010. 189 с.

24. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-центр, 2010. 197 с.

25. Косачева Е. В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2021. № 6. С. 162–164.

26. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. М. : Речь, 2006. 160 с.

27. Кочубей Б. Ярлыки тревожности // Семья и школа. 2005. № 9. С. 14–16.

28. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль : Академия развития, 1996. 208 с.

29. Лазарева А. Н. Арт-терапия как метод коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2023. № 9 (456). С. 349–351.

30. Лаптева Ю. А., Чертенкова Г. И. Проявление тревожности у детей 4-7 лет // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №79-3. С. 231–235.

31. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий СПб. : Речь, 2003. 256 с.

32. Лимонцева Г. В. Арт-терапия как средство коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 47. С. 26–31.

33. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 39–47.

34. Малахова А. Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / Спб. : Детство-Пресс, 2016. 202 с.

35. Мардер Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М. : Генезис, 2007. 204 с.

36. Маслова Т. М., Покацкая А. В. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости // АНИ: педагогика и психология. 2019. №2 (27). С. 352–354.

37. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Большая психологическая энциклопедия . 3-е изд. М. : АСТ, 2002. 634 с.

38. Немов Р. С. Психология: в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. 3-е изд. М. : Владос,1999. 640 с.

39. Першина Л. А. Возрастная психология. М. : Академический проспект, 2009. 256 с.

40. Петровский А. В. Введение в психологию. М. : Академия, 2019. 420 с.

41. Пилюгина Е. И., Бережнова О. В., Юндин Р. Н. Исследование проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-4. С. 305-308.

42. Платонова А. В. Арт-терапия в работе психолога // Вестник СМУС74. 2014. № 1 (4). С. 71–73.

43. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. СПб. : Питер, 2001. 448 с.

44. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Спб. : Питер, 2009. 192 с.

45. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков. СПб. : Питер, 2009. 191 с.

46. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // Дошкольное воспитание. 1996. № 4. С. 11–14.

47. Сапожникова О. Б., Гарнова Е. В. Песочная терапия в развитии дошкольников М. : ТЦ Сфера, 2023. 64 с.

48. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. № 2. С. 42-52.

49. Ситникова Е. В. Арт-терапия как метод коррекции тревожности и страхов у детей: Методическое пособие для педагогических работников дошкольных образовательных организаций. Оренбург, 2020. 65 с.

50. Смолина М. Н. О внедрении арт-терапевтической программы психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников // Концепт. 2015. № 1. С. 111–115.

51. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога - родителям. М. : Педагогика-Пресс, 2014. 168 с.

52. Тимофеева О. А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2017. № 11 (24). С. 497–501.

53. Тимофеева О. А. Факторы возникновения и развития тревожности у старших дошкольников // Бюллетень науки и практики. 2018. № 1. С. 357–361.

54. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем СПб. : Речь, 2008. 128 с.

55. Фрейд З. Психология бессознательного. М. : 2015. 186 с.

56. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М. : Апрель-Пресс, 2001. С. 46-47.

57. Хухлаева О В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. : Генезис, 2006. 176 с.

58. Чащина О. В. Арт-терапия как средство нивелирования тревожности личности // Вестник Московского университета МВД России. 2010. №5. С. 49-55.

Приложение А

Конспекты занятий программы с элементами арт-терапии по снижению уровня тревожности

Занятие 1 «Здравствуй, это я!»

Материалы и оборудование: мяч, волшебная палочка, камешки разных форм, размеров, размеров, цветов (натуральные и искусственные камни из акрила), световой стол, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 2), цветные карандаши, клубок ниток.

Ритуал-приветствие.

Дети становятся в круг и, называя имя другого ребенка и произнося комплимент или доброе пожелание, перекидывают ему мяч.

Упражнение «Мое имя»

Дети сидят в кругу на стульчиках. Психолог демонстрирует «волшебную палочку» и объясняет, что с ее помощью каждый ребенок может выбрать любое имя, и именно так мы будем обращаться к нему на всех занятиях. «Волшебная палочка» передается по кругу, и дети озвучивают свои привычные или новые имена.

Игра «Это про меня»

Дети стоят вокруг психолога, который задает им вопросы, способствующие лучшему знакомству. Например, он интересуется: «У кого из вас есть рыбки?», «Кто любит есть суп?», «Кто летом отдыхал на море?», «У кого хорошее настроение сейчас?» и так далее. Если ребенок может ответить «да», он делает шаг вперед и говорит: «Это про меня». Через каждые два-четыре вопроса можно попросить одного из детей рассказать о том, что он узнал о своих товарищах.

Упражнение «Волшебные камешки»

Психолог высыпает перед детьми разные камушки и предлагает их потрогать и внимательно рассмотреть. Камушки можно брать по одному, а можно взять сразу целую горсть, собрать в кулачок или разложить на столе и

провести по ним ладонью (все проговариваемые действия психолог демонстрирует). Далее психолог предлагает выбрать те камушки, которые нравятся, а затем те, которые не нравятся. Задает детям вопросы:

Камушки вызывают у вас приятные ощущения или нет?

Что вам нравится делать с камушками?

Что вам хочется с ними сделать?

Затем психолог предлагает детям выбрать самый лучший камушек, положить его на световой стол и красиво украсить.

Упражнение «Я в детском саду»

В арт-тетради тетради (с. 2) дети рисуют себя так, как они видят себя в детском саду. Если психолог видит, что рисунок получается мрачным, то он предлагает ребенку нарисовать то, что может улучшить его состояние, например, мороженое или мячик.

Упражнение «Клубочек»

Дети садятся в круг. Психолог предлагает детям по очереди ответить на вопрос: что им понравилось на занятии? Что запомнилось больше всего? Что было сложно? Дети отвечают на вопрос и наматывают ниточку на палец, далее передавая клубок следующему ребенку.

Ритуал-прощание.

Дети из ладошек правых (левых) рук строят «башню». Затем все вместе произносят: «Мы сегодня молодцы!» и вскидывают руки кверху.

Занятие 2 «В мире эмоций»

Материалы и оборудование: карточки с изображением эмоций, шуршащий фантик от конфеты или кусок оберточной бумаги, листы А4 (на каждого ребенка), восковые мелки, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 3-4), мягкая игрушка Солнышко.

Ритуал-приветствие (смотреть занятие 1).

Игра-разминка «Магазин зеркал»

Один из детей становится ведущим и играет роль посетителя магазина зеркал, а остальные ребята выступают в роли зеркал. Психолог показывает "посетителю" карточку с эмоцией, которую он должен выразить только с помощью мимики, без слов. «Зеркала» отражают эмоциональное состояние «посетителя». После этого происходит обсуждение, какое настроение демонстрировал "посетитель" и по каким признакам "зеркала" смогли это определить. Игра повторяется несколько раз.

Упражнение «Карусель эмоций»

В арт-тетради на с. 3 дети на карусели изображают разные эмоции.

Упражнение «Мелки-наперегонки»

Психолог шуршит фантиком, периодически меняя темп с быстрого на медленный и наоборот. Задача детей: под быстрое шуршание делать резкие и короткие штрихи, а под медленное шуршание – плавные, более длинные.

Упражнение «Цветок радости»

Психолог предлагает детям нарисовать на лепестках цветка то, что их может порадовать (арт-тетрадь, с. 4). После выполнения ребята рассказывают о своих радостях.

Упражнение-рефлексия «Солнышко»

Дети, сидя в кругу, передают друг другу игрушку-солнышко и говорят, что им понравилось на занятии, возникали ли трудности, какое у них сейчас настроение.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 3 «Настроение как музыка»

Материалы и оборудование: искусственный цветок, колонка, музыкальные композиции с веселым и грустным настроем, кусочки

однотонных тканей разных цветов, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 5-6), цветные карандаши.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу искусственный цветок.

Игра-разминка «Росточек»

Дети превращаются в росточки, которые сидят под землей. Затем медленно начинают «прорастать» – не спеша поднимаются, тянув руки кверху. Распускается бутон, он слегка раскачивается на ветру. По мере усиления ветра, бутон раскачивается все сильнее. Ветер стихает, и бутон опять тянется к солнцу. Затем наступает ночь, бутон закрывается (дети кладут ладошки под щеку, имитируя сон).

Упражнение «Слушай музыку»

Дети садятся вокруг стола. Психолог предлагает детям определить настроение музыки (включает веселую музыку, дети слушают, определяют ее «настроение»). Далее психолог обращает внимание детей на разложенные на столе кусочки ткани и просит подобрать те кусочки, которые подходят к настроению «радость». Психолог дает подсказку, что выбираемая ткань может гармонировать с каким-либо предметом по цвету. Например, яркое жёлтое солнце дарит людям радость. Далее то же самое проводится с грустной музыкой.

Упражнение «Цветок уверенности»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» с. 5. Психолог предлагает детям прикрыть глаза и представить себе волшебный цветок, который дарует уверенность и смелость. Как он будет выглядеть? Какой у него аромат? Где он растет? Кто или что окружает этот цветок? После этого детям предлагается нарисовать созданный ими образ цветка. Психолог интересуется у детей, какое настроение у их цветка и предлагает сочинить историю про него (дети

рассказывают свои истории). Важно завершить упражнение на позитивной ноте: если ребёнок сочинил грустную историю или его цветок выглядит печальным, можно предложить ему изменить рисунок или историю, чтобы они стали более радостными. Также психолог советует ребятам вспоминать про этот волшебный цветок всякий раз, когда они будут чувствовать тревогу, страх или неуверенность.

Упражнение «Мое настроение как погода»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 6). Психолог предлагает детям представить, какая погода могла бы быть, если бы она отражала их настроение. Ребята раскрашивают соответствующую картинку. Если кто-то из них чувствует себя грустно, остальные дети стараются предложить способы, как изменить это настроение к лучшему.

Упражнение «Мороженое»

Дети встают вкруг. Психолог: «Представьте, что вы эскимо на палочке – такое крепкое, твердое (дети держат спину ровно, тело немного напряжено), но вот мороженое начинает таять. Сначала смягчается верхушка мороженого, затем оно все сильнее тает книзу (дети начинают расслаблять постепенно все тело: шея-плечи-руки-верхняя часть тела-поясница – ноги). И вот оно растаяло совсем (расслабленный ребенок ложится на пол).

Рефлексия «Цветок»

Дети передают цветок по кругу и вспоминают, что было на занятии, с чем мы сравнивали настроение (с музыкой, погодой), что понравилось больше всего. Психолог еще раз напоминает о волшебном цветке уверенности.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 4 «Мои страхи».

Материалы и оборудование: воздушный шар, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 7-8), цветные карандаши, колонка, запись смеющегося человека.

Ритуал-приветствие.

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу воздушный шар.

Игра-разминка «Железные двери»

Дети выбирают себе партнера и садятся на пол друг напротив друга. Один из них выступает в роли «железной двери», а другой – человека, который хочет пройти сквозь дверь. «Железная дверь» выставляет ладони вперед, а его напарник пытается с усилием открыть «дверь». Игра начинается и заканчивается по сигналу психолога (старт на счет «1-2-3» и стоп – по команде «стоп»), после чего дети меняются ролями. Затем они обсуждают свои впечатления, рассказывая, что им больше понравилось – быть «дверью» или пытаться ее открыть.

Упражнение «Нарисуй свои переживания»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 7). Детям дается такая инструкция: «Представь, что справиться со своими страхами и переживаниями можно было бы, просто нарисовав их, давай попробуем? На что он похожи? Если хочешь, то можешь сделать свой страх или переживание смешным и нелепым: подрисуй ему очки или бантик (или что-то другое) или накорми его конфетами или колбасой». По окончании дети показывают свои рисунки друг другу.

Упражнение «Посмеемся над страхами»

Дети садятся в круг на ковер. Психолог предлагает детям вспомнить случаи, когда им было страшно, и помогает им совместно с другими ребятами в каждой истории найти что-то забавное. В конце включается запись смеха, и все вместе смеются.

Упражнение «Воздушный шарик»

Дети стоят вокруг психолога, который предлагает детям надувать воображаемый воздушный шар. Необходимо сделать глубокий вдох, поднести

воображаемый шар к губам и, надувая щёки, медленно, через полуоткрытые губы, начинать его надувать. Надо наблюдать, как шар становится всё больше и больше, как увеличиваются и растут узоры на нём. Также психолог обращает внимание детей, что «дуть» нужно очень осторожно, чтобы шар не лопнул. Упражнение выполняется три раза.

Рефлексия «Воздушный шар»

Деи сидят в кругу, и, передавая воздушный шар, рассказывают ему, что им понравилось на занятии, что они запомнили больше всего, какое у них сейчас настроение.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 5 «Море волнуется, а я спокоен».

Материалы и оборудование: игрушка анти-стресс морская звезда, палка с прикрепленной на конце резинкой игрушки-рыбки, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 8), цветные карандаши, песочница, коробка с камнями.

Ритуал-приветствие.

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу игрушку-антистресс морскую звезду.

Игра-разминка «Рыбалка»

Психолог стоит в центре круга, в его руках палка, к которой на резинке прикреплена игрушка рыбка. Ведущий поднимает палку, и дети должны ловить рыбку, которая постоянно подпрыгивает вверх.

Упражнение «Страхи в теле»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 8). Психолог рассказывает детям, что наше тело всегда реагирует на испытываемые нами эмоции и чувства, все наши чувства и эмоции живут в теле человека, и страшные, грустные, печальные - тоже. Далее предлагает детям вспомнить, что чувствует их тело,

когда им страшно или есть какие-то переживания, а затем раскрасить те области, в которых ребенок испытывает эти чувства.

Упражнение «Дом спокойствия».

Дети собираются вокруг песочницы, и, закрыв глаза, слушают и следуют инструкциям психолога: опустить ладошки на песок, ощутить его текстуру и обратить внимание на свои ощущения. Психолог рассказывает, что этот песок волшебный – он поможет избавиться от страхов и переживаний, даруя спокойствие. Затем взрослый открывает шкатулку с камнями и предлагает детям выбрать те, которые вызывают негативные эмоции, такие как страх, злость или печаль, и закопать их в песке, тем самым освобождаясь от этих чувств. После этого дети выбирают камни, которые приносят им спокойствие и радость, и кладут их рядом с собой. Затем они рисуют на песке дом, по контуру которого расставляют «позитивные» камни и с уверенностью произносят: «Это мой дом спокойствия». Психолог подчеркивает, что дети освобождаются от страхов и тревог, так как теперь у них есть безопасное место – крепкие стены их дома всегда будут стоять на страже от страхов и переживаний. Далее дети делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Остров спокойствия»

Игра «Море волнуется – раз»

Дети встают вокруг психолога. Пока ведущий произносит слова «Море волнуется – раз, море волнуется – два» – дети двигаются в произвольном порядке, по команде «море волнуется – три, морская фигура (также фигура может быт спокойной, уверенной в себе, позитивной) – замри!» - дети замирают, изображая требуемую фигуру.

Рефлексия «Морская звезда»

Дети сидят в кругу и, передавая друг другу морскую звезду, рассказывают ей, как прошло это занятие, чем они занимались, что понравился ли им построенный дом спокойствия?

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 6 «Страх, прочь!»

Материалы и оборудование: перышко, иллюстрация к стихотворению С.Я. Маршака «Шалтай-болтай», «арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 9), цветные карандаши, плотная прозрачная клеёнка из силикона (на каждого ребенка), кисти, стаканчик с водой, губка, таз с водой, влажные салфетки, гуашь, смешанная с жидким мылом или клеем ПВА.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу перышко.

Игра-разминка «Путанка»

Выбирается ведущий, который становится спиной к остальной группе игроков, выстраивающихся в линию и берущихся за руки. После этого они начинают запутываться, не отпуская рук друг друга. В этом процессе им помогает психолог. Ведущий должен распутать «запутавшихся» участников.

Упражнение «Ахи-страхи»

Детям предлагается нарисовать свои страхи или переживания на клеенке. Когда дети закончат свои рисунки, они рассказывают о своих страхах, после чего психолог предлагает им изменить страх так, чтобы он перестал пугать детей. Для этого достаточно изменить сам рисунок, что-либо дорисовав к нему, либо с помощью губки «стереть» свои переживания и на их месте нарисовать то, что придает спокойствие и уверенность. После этого – повторное обсуждение рисунков.

Упражнение «Коробка мужества»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 9). Детям предлагается представить, что они нашли коробку с мужеством, что они увидят в ней? Что

бы они сделали, если были бы полны смелости и мужества? Далее дети рисуют то, что они представили.

Упражнение «Шалтай-болтай»

Психолог вместе с детьми вспоминают стихотворение С.Я. Маршака «Шалтай-болтай», рассматривают иллюстрацию к стихотворению. Далее педагог предлагает детям превратится в Шалтай-болтаев: пока ведущий читает стихотворение, поворачивать туловище влево-вправо, при этом руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы (психолог демонстрирует детям данное движение). На словах «свалился во сне» – резко наклониться, чтобы кисти рук свободно свисали.

Рефлексия.

Дети, сидя в кругу, передают другу перышко (сдувая его со своей ладони, соседний ребенок старается поймать парящее перышко), рассказывая ему, какие упражнения были на занятии, узнали ли что-то новое для себя, чем они поделятся со своими друзьями и родителями.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 7 «Бабочка сновидений»

Материалы и оборудование: игрушка-антистреес звездочка, пена для бритья, гуашь, плотная бумага, кисточки, стаканчик с водой, салфетки, проектор, видео «Сказка о бабочке сновидений», арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 10), цветные карандаши, журналы детские с разнообразными сюжетными картинками, ножницы, клей-карандаш.

Ритуал-приветствие.

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу игрушку-антистресс звездочку.

Игра-разминка «Зайка и слоны»

Сначала дети изображают зайцев, которые дрожат от страха, поджимают уши и стараются стать незаметными. Дети разбегаются и прячутся при звуках шагов человека. Затем психолог переключает внимание детей на слонов, призывая показать, как величаво и смело они идут, не боясь человека, и даже дружат с ним.

Упражнение «Скульптура»

Психолог предлагает детям создать на плотной бумаге объемную фигуру из пены, а затем определить, на что или на кого она похожа и раскрасить её. Если получившаяся скульптура вызывает неприятные эмоции, можно дополнить её, добавив больше пены, и использовать яркие краски. В конце психолог просит рассказать о созданной работе.

«Сказка о бабочке сновидений»

Дети смотрят видео «Сказка о бабочке сновидений». В арт-тетради «Я спокоен» (с. 10), используя цветные карандаши, краски и вырезки из журналов, педагог-психолог предлагает украсить одно крыло бабочки изображением страшного сна, а другое – приятного. В цветах нужно отразить свои эмоции по поводу снов. По завершении идет обсуждение работ.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Детям предлагается превратиться сначала в тряпичные куклы: их тело, ноги и руки, словно ватные, расслаблены, легко болтаются, а затем – в солдатиков: стойка смирно с напряженным, выпрямленным телом. Цикл действий повторить еще раз.

Рефлексия «Звездочка»

Дети, держа в руках игрушку-антистресс звездочку, рассказывают о том, что им больше всего понравилось на занятии, с каким настроением они уходят с него, расскажут ли о своей бабочке сне кому-либо (кому?).

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 8 «Мой ручной страх»

Материалы и оборудование: игрушка-пищалка, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 11), цветные карандаши, белые листы бумаги, ножницы, краски, белая гуашь, клей, кисти, стаканчики с водой, салфетки, декоративные элементы для украшения маски, колонка, веселая музыка.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу игрушку-пищалку.

Упражнение-разминка «Прогони страх»

Дети встают вкруг и повторяют слова и действия за психологом.

Я хлопаю (хлопки в ладоши), я топаю (топать ногами), как лев рычу (рычание «р-р-р» громким голосом), страх прогнать хочу (подпрыгивание с выбросом рук вверх).

Упражнение «Превращение страхов»

Под руководством психолога, дети участвуют в творческой активности, создавая и украшая маски, символизирующие что-то «страшное». Они приглашаются стать волшебниками и преобразить страх в радость, окрашивая «страшные» маски белой гуашью и превращая их в веселые образы. Танцы с «веселыми» масками проходят под музыку.

Упражнение «Прекрасный сон»

Работа в арт-тетради (с. 11). Детям предлагается представить прекрасный, спокойный сон, в котором они уверенны в себе и ничего не боятся. Нарисовать свой сон и вспоминать его, когда вдруг настигнет страх или беспокойство.

Упражнение «Смелый петушок»

Психолог предлагает ребятам вспомнить героев сказки «Заюшкина избушка» – петушка и зайчика, обсуждение, какие это герои, как они себя ведут. Затем детям предлагается превращаться по команде «петушок» в

храбрых, уверенных петушков, которые ходят, высоко поднимая колени, руки за спиной, и улыбаются друг другу, а по команде «заюшка» – в неуверенных зайчиков с опущенными плечами, прятать глазки или смотреть исподлобья. Игра заканчивается первой командой.

Рефлексия

Дети, передают друг другу игрушку-пищалку, рассказывают, что им запомнилось, кем им больше понравилось быть – зайчиком или петушком, какое настроение у них сейчас.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 9 «Я храбрец-молодец!»

Материалы и оборудование: мяч, пена для бритья, гуашь, кисточки, стаканчик с водой, салфетки, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 12-13), цветные карандаши, журналы детские с разнообразными сюжетными картинками, ножницы, клей-карандаш, цветная бумага, широкие картонные полоски, поднос (на каждого ребенка).

Ритуал-приветствие (смотреть занятие 1).

Упражнение-разминка «Я тебя не боюсь!»

Ребенок-ведущий стоит перед остальными ребятами, которые начинают его пугать, гримасничая либо издавая страшные звуки. Ведущий, глядя на них, громко и уверенно отвечает: «Я тебя не боюсь! Я никого не боюсь!». Все дети должны быть в роли смелого человека.

Упражнение «Пенный радостный рисунок»

Работа в арт-тетради (с. 12). Психолог предлагает улучшить детям настроение через необычное рисование – пеной. Для этого надо нанести равномерный слой пены на поднос, смешать краски с водой до насыщенного цвета и капнуть их на пену в произвольном порядке. Используя кисточку или палочку, размазать краску, создавая узоры. Аккуратно приложить лист бумаги

к узорчатой поверхности пены, затем соскребсти пену с бумаги с помощью кусочка картона. Далее психолог интересуется: нравится ли оно им? По желанию ребенка в пенный рисунок можно добавить дополнительных красок, чтобы получившееся изображение радовало. Далее дети демонстрируют свои пенные творения товарищам, а психолог фотографирует их работы (позже фотографии следует распечатать и вклеить в арт-тетрадь на с. 12).

Упражнение «Я молодец»

Работа в арт-тетради (с. 13). Психолог отмечает, какие навыки развиты у детей – рисование, лепка, строительство и т. д. Он предлагает в арт-тетради создать рисунок под названием «Я молодец!», который можно дополнить коллажем или аппликацией. Если дети испытывают трудности, психолог спрашивает их разрешения на помощь. Готовые работы обводятся желтым кругом как солнышко, после чего добавляются лучики. Психолог поощряет детей, выделяя лучшие моменты в их рисунках.

Рефлексия

Дети, перекидывая друг другу мяч, рассказывают, что им понравилось на занятии больше всего, хотят ли они поделиться своим солнышком с родителями и друзьями, с каким настроением они уходят.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 10 «Вместе мы сила»

Материалы и оборудование: тактильный мяч, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 14), листы бумаги А4 (по одному на каждую пару детей), цветные карандаши, акварельные или гуашевые, кисточки, цветная бумага, стаканчики с водой, журналы, ножницы, клей, фломастеры, декоративные элементы, ватман.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, дети передают друг другу тактильный мяч.

Игра-разминка «Необычный хор»

Дети выбирают себе роли: собачка, кошечка, уточка, корова. Далее ведущий предлагает спеть песню «Вместе весело шагать» голосами выбранных животных.

Упражнение «Парное рисование»

Дети делятся на пары. Совместно на одном листе рисуют общий рисунок, предварительно не договариваясь, что хотят нарисовать. Во время работы также нельзя общаться между собой. Рисунок можно украсить цветной бумагой, декоративными элементами, журнальными вырезками. По окончании – выставка и обсуждение работ: было ли сложно понять друг друга и что помогло в решении этого вопроса, как смогли договориться без слов? Обсудить возможный негативный опыт.

Упражнение «Радуга»

Детям рассказывается о расположении цветов радуги. На большом листе бумаги каждый рисует свою полоску радуги. По окончании можно украсить рисунок цветами, птицами и другими деталями.

Упражнение «Что меня успокаивает»

Работа в арт-тетради (с. 14). Детям предлагается нарисовать то, что их успокаивает.

Упражнение «Цветок»

Психолог проводит визуализацию с детьми, чтобы помочь им представить себя растущим цветком под теплыми лучами солнца. В процессе они должны медленно подниматься, как побег, и потянуться к свету, улыбаясь и наслаждаясь моментом представления себя цветком. По окончании дети делятся впечатлениями.

Коммуникативное упражнение «Я дрозд»

Дети встают парами друг напротив друга. Повторяют слова и движения за психологом.

Я – дрозд (показывают пальцем на себя), и ты – дрозд (пальцем на друга),

У меня нос (палец к своему носу), и у тебя – нос (показывают на нос напарника),

У меня гладкие (гладят свои щечки), и у тебя гладкие (гладят щечки друг друга),

У меня сладкие (дотрагиваются до своих губ), и у тебя сладкие (касаются губ напарника),

Я – друг (руки прикладывают к своей груди), и ты – друг (дотрагиваются до груди другого),

Вместе нам хорошо (обнимаются).

Рефлексия.

Дети, сидя в кругу, делятся впечатлениями о том, что им понравилось на занятии, что было сложно, что нового они поняли для себя.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 11 «Дружба начинается с улыбки»

Материалы и оборудование: мячик-смайл, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 15), цветные карандаши, гидрогелиевые шарики, большой кусок ткани с рисунком или без рисунка.

Ритуал-приветствие.

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу мячик-смайл.

Упражнение-разминка «Необычная картина»

На полу или столе размещается ткань. Детям предлагается совместно придумать сюжет будущей картины. Затем картина выкладывается

гидрогелиевыми шариками. По окончании – обсуждение получившейся картины.

Упражнение «Рисование себя в виде дерева»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 15.). Педагог-психолог предлагает детям представить себя в виде дерева, почувствовать себя деревом: какое оно – большое или маленькое? Где находится? Какие листья на нем? Какого цвета? Растут ли на дереве плоды? Может быть, на нем кто-то растет? Далее дети рисуют то, что представили. По окончании все тетради детей в открытом виде выкладываются перед детьми, которые пытаются отгадать, где чья работа. В конце упражнения дети делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Драка»

Дети стоят вокруг психолога, который предлагает им представить, что они с кем-то поссорились и вот-вот разгорится драка: надо глубоко вдохнуть, сильно сжать кулаки, задержать дыхание. А затем подумать: а не лучше ли избежать драки? Ура! Все неприятное прошло! Далее следует выдохнуть и расслабиться, потянуться, потрясти руками, почувствовать легкость.

Рефлексия.

Дети делятся друг с другом впечатлениями о занятии: что понравилось, что было сложно, как они справились с тем, что было сложно и тому подобное.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 12 «Я, ты, он, она – вместе дружная семья!»

Материалы и оборудование: игрушка резиновая Мася, доска для рисования мелом, цветные мелки, фигурки семьи, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 16), цветные карандаши.

Ритуал-приветствие.

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу игрушку Масю.

Игра-разминка «Веселый счет»

Детям нужно посчитаться, но так, чтобы никто не договаривался, кто за кем идет. Если одновременно кто-то из ребят назвал одно и то же число, игра начинается сначала.

Упражнение «Моя планета»

Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить себе планету в космосе. Это может быть обычная планета или абсолютно фантастическая. Задает вопросы: легко ли до добраться до планеты, кто ее населяет, какие у них жизненные законы, что они делают, какое название планеты. Далее дети рисуют свою планету мелками на доске или специальной стене. Далее попросить детей нарисовать что-то общее, что объединит все рисунки.

Упражнение «Пальчиковый театр»

Детям предлагается разыграть сценку, в которой одна из кукол чего-то боится, а остальные члены ее семьи помогают ему справиться со страхом (стимулировать детей придумывать как можно больше вариантов борьбы со страхом).

Упражнение «Отпусти тревоги»

Работа в арт-тетради (с. 16). Психолог рассказывает, что каждая мама очень любит своего ребенка и в подарок принесла ему необычные шары. В них спрятаны детские страхи и тревоги. Далее детей просят нарисовать в шарах то, что их беспокоит. Но так как шары волшебные, надо их отпустить в небо, чтобы вместе с ними улетели и все спрятанные в них страхи и тревоги.

Упражнение «Достань звезду»

Дети стоят вокруг психолога, который предлагает поднять кверху правую руку и «достать звезду». Надо потянуться очень сильно, ведь звезда очень высоко. Потом также потянутся левой рукой. Потом тянется обеими руками и «достали» звезду. После руки надо расслабить, чтобы они спокойной болтались.

Рефлексия

Дети, передавая по кругу фигурку Маси, рассказывают ей, что они узнали нового на занятии, что им понравилось, что вызвало затруднение.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 13 «Я такой один!»

Материалы и оборудование: кубик с нанесенном знаком «оК», арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 17-18), цветные карандаши, сказка «Как Белочка хотела стать счастливой» (https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika/2019/02/04/skazki).

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу кубик.

Игра-разминка «Это я»

Психолог выдает инструкцию детям, что на каждый его вопрос, дети должны громко кричать: «Это я, это я, посмотрите на меня!».

Вопросы психолога: Кто сегодня рано встал? (дети хором отвечают).

Кто растение сажал?

Кто сегодня молодец?

Кто художник и творец?

Кто мечтает о большом?

Кто с друзьями в мире живет?

Кто строит замки из песка?

Кто не знает, что значит «тоска»?

Кто во всем находит смех?

Кто везде видит радость и успех?

Кто всегда готов помочь?

Кто отличный сын иль дочь?

Это те, кто любят всех,

Те, кого ждет успех!

Это ты и я, друзья,

Вместе мы - одна семья!

В конце дети хлопают себе.

Упражнение «Хочу быть счастливым»

Психолог читает детям сказку о том, как Белочка хотела стать счастливой. После окончания чтения, сказку разыгрывают по ролям: каждый их детей забирается на возвышенность (стул, пьедестал) и с выражением, громким голосом кричит: «Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливым!», а все остальные ему хором отвечают: «Ели хочешь быть счастливым, значит — будешь счастливым!».

Далее работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 17): дети рисуют свою картину счастья.

Игра «Зеркало»

Работа в арт-тетради (с. 18). Психолог рассказывает детям о разных настроениях человека и о том, что любое настроение (даже «плохое») – это нормально, отмечает, что у каждого настроения «свое лицо». Далее педагог-психолог предлагает представить, как будто они смотрятся в зеркало и видят себя в разных настроениях. В тетради в зеркальных рамках дети рисуют себя такими, какими они видят себя в прекрасный день и в ужасный день. Далее у детей спрашивают, какое «отражение» им нравится больше всего? Зеркало с понравившимся отражением обвести карандашом любимого цвета. Далее идет беседа с детьми о том, как можно помочь себе, если все же выдался ужасный день.

Рефлексия.

Дети смотрят на кубик-смайлик и, улыбаясь ему, рассказывают о впечатлении о занятии, улучшилось ли настроение, если да, то почему?

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 14 «Мне все по плечу!»

Материалы и оборудование: шарик су-джок, фотографии детей с разными эмоциями, мягкая игрушка Солнышко, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 19-20), цветные карандаши, гуашь или чернила, салфетки.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают шарик Су-джок, когда шарик в руках, дети катают его между ладошек.

Упражнение-разминка «Разные эмоции»

На столе разложены фотографии детей с разными эмоциями (радость, грусть, злость, отвращение, страх, удивление, спокойствие, на каждую эмоцию 5-7 фотографий детей). Психолог на ушко одному из детей называет эмоцию, которую он должен показать остальным детям. Ребята ищут карточки-фотографии, на которых дети изображают соответствующую эмоцию.

Упражнение «Волшебные зеркала»

Работа в арт-тетради (с. 19). Психолог предлагает детям изобразить себя в трех зеркалах: в первом — напуганным, во втором — радостным, в третьем — уверенным. Далее обсудить вопросы: какой из образов понравился вам больше всего? На кого ты похож, по-своему мнению? В какое зеркало ты смотришь чаще всего? На кого хотел бы быть похожим? Какие эмоции возникли у тебя, когда ты рисовал(а) образы?

Упражнение «Чернильные пятна»

Психолог предлагает детям нанести чернила на бумагу, затем лист сложить пополам. После этого развернуть и посмотреть, что получилось. Далее обсудить полученные картинки и выбрать наиболее интересные из них.

Упражнение «Сокровища моря»

Работа в арт-тетради (с. 20). Детям предлагается представить, что на самом дне моря лежит сокровище их души. Что это? Далее дети рисуют свои «сокровища».

Рефлексия.

Дети, передавая друг другу шарик су-джок, рассказывают, что им понравилось на занятии больше всего, хотят ли они поделиться своими впечатлениями с родителями и друзьями, с какими эмоциями они завершают занятие.

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

Занятие 15. «Волшебный салют»

Материалы и оборудование: мягкая игрушка Солнышко, арт-тетрадь «Я спокоен» (с. 21), цветные карандаши, музыка Вивальди «Времена года», колонка, защитные фартуки/дождевики (или сменная одежда – родители предупреждаются заранее), рулон бумажных обоев, зубные щетки (по количеству детей), кисти, гуашь.

Ритуал-приветствие

Действия аналогичны из занятия 1, вместо мяча дети передают друг другу игрушку-солнышко.

Игра-разминка «Кричалка»

Детям предлагается послушать и повторить стихотворение-кричалку за психологом, слова надо произносить как можно громче:

Я хлопаю (дети хлопают в ладоши),

Я топаю (топают ногами как можно интенсивнее),

Громко рычу (дети рычат «р-р-р»),

Тревогу и страх прогнать хочу! (машут руками).

Упражнение «Рисование под музыку»

Работа в арт-тетради «Я спокоен» (с. 21). Дети под музыку Вивальди раскрашивают мандалу безопасности в любимые цвета.

Упражнение «Волшебный салют»

Психолог говорит ребятам, что занятия подходят к завершению и спрашивает: как они себя теперь чувствуют? Научились ли справляется со своими тревогами и страхами (если дети затрудняются ответить, то психолог напоминает им о способах преодоления страхов и тревоги)? И в честь того, что ребята стали более уверенными в себе, отпустили свои страхи, побороли свои тревоги, а также стали более дружными и веселым, полагается «волшебный салют».

На полу расстилаются обои. Дети надевают дождевики и, используя кисть или зубную щетку, забрызгивают бумагу цветной краской, устраивая «волшебный салют». По завершении дети смотрят на свое общее творение и хлопают в ладоши.

Упражнение «Полет птиц»

Психолог предлагает детям превратиться в самую красивую птицу с белой гибкой шеей и клювом золотистого цвета – лебедя, для этого нужно выпрямить спину, расправить плечи, поднять подбородок. Далее дети закрывают глаза, напрягают спину и шею, немного сгибают ноги в коленях, напрягают их и резко выпрямляют. Сделать глубокий вдох и выдох (три раза) и предложить детям свободно взмахивая «крыльями» свободно полетать в чистом голубом небе в тишине и покое. Сделать еще вдох-выдох (три раза). Психолог говорит, что стая прекрасных лебедей приближается к озеру и предлагает «полетать» над ним и увидеть себя в отражении водной глади.

Делается акцент на том, что детям-птицам ничего не страшно, они спокойны и уверенны в себе, полет им очень нравится. И вот полет подходит к концу – «лебеди» легко касаются земли, вытягивают шею, расправляют плечи,

опускают «крылья». По окончании упражнения психолог интересуется у ребят, какие у них впечатления от этого замечательного полета?

Рефлексия

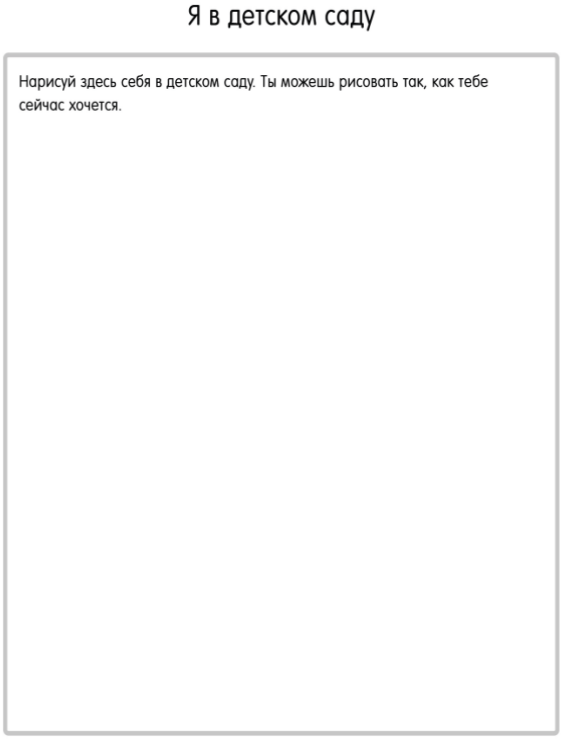
Дети сидят в кругу и, передавая солнышко по кругу, рассказывают, что им запомнилось на этом занятии, что для них было важным, возникали ли трудности, с каким настроением они завершают наши занятия? После того, как все дети выскажутся, психолог благодарит детей за открытость, искренность, уникальность каждого и за то, что они были такими отважными и так смело смотрели в глаза своим страхам и переживаниям, и победили их!

Ритуал-прощание (смотреть занятие 1).

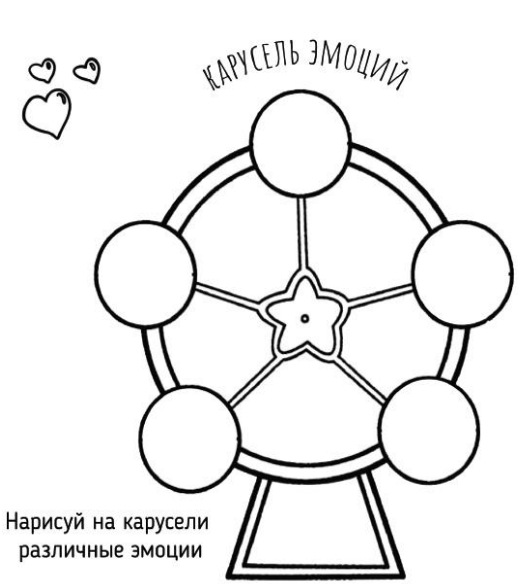
Приложение Б

Арт-тетрадь «Я спокоен»

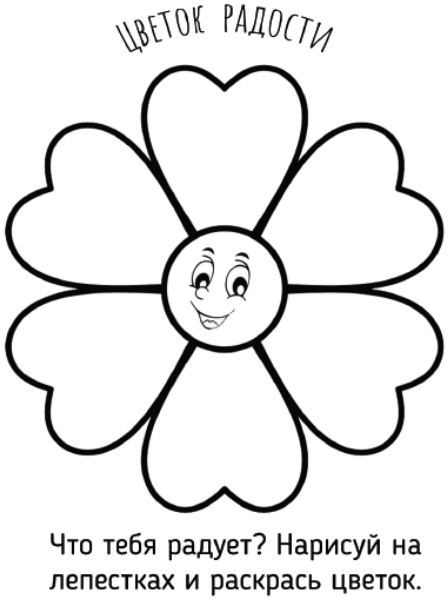
с. 2



с. 3

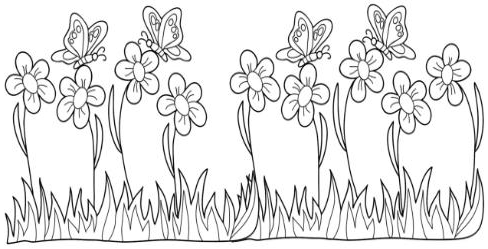


с. 4



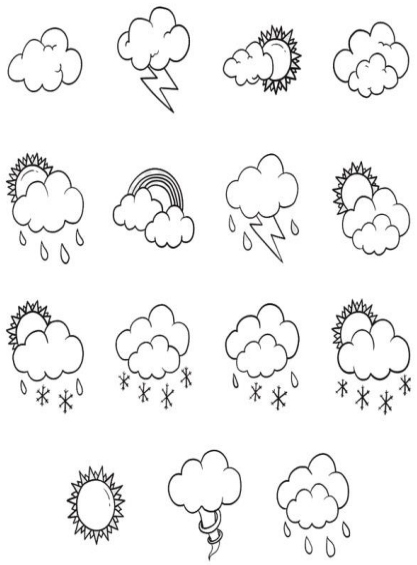
Цветок уверенности

Представь, что есть цветок, аромат которого наполняет тебя уверенностью. Нарисуй его на этой полянке и раскрась. Вспоминай про свой цветок тогда, когда будешь чувствовать неуверенность, тревогу или страх.



с. 5

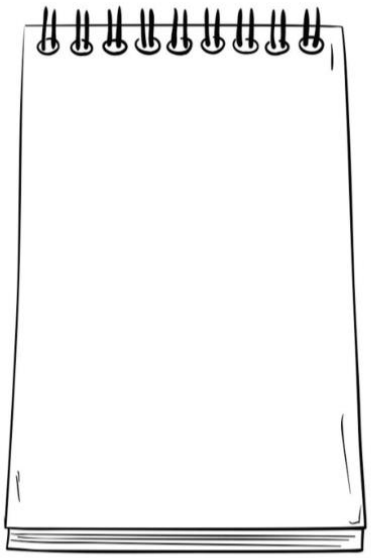
Если бы твоё настроение было погодой, то какой?



с. 6

Нарисуй свои переживания и страхи

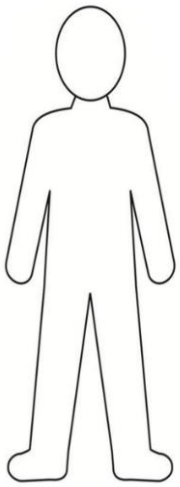
Представь, что справиться с твоими страхами и переживаниями можно было бы, просто нарисовав их. Давай попробуем? На что они похожи? Нарисуй.



с. 7

Страхи в теле

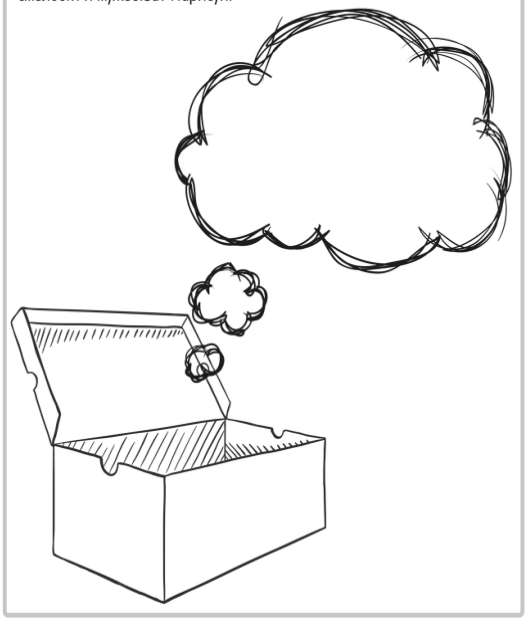
Что чувствует твоё тело, когда ты нервничаешь или напуган? Раскрась те области в своём теле, в которых ты можешь испытывать это чувство.



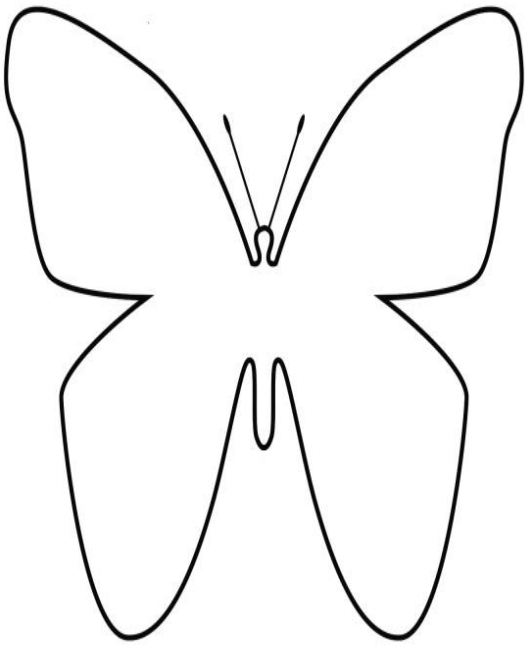
с. 8

Коробка мужества

Представь, что ты нашел коробку, наполненную мужеством. Придумай, что могло бы быть внутри нее. Что бы ты сделал, если бы набрался смелости и мужества? Нарисуй.



с. 9



с. 10

Прекрасный сон

Представь, что ты спишь, и тебе снится приятный и спокойный сон. Нарисуй его здесь и вспоминай о нем, когда будешь переживать или беспокоиться.

с. 11

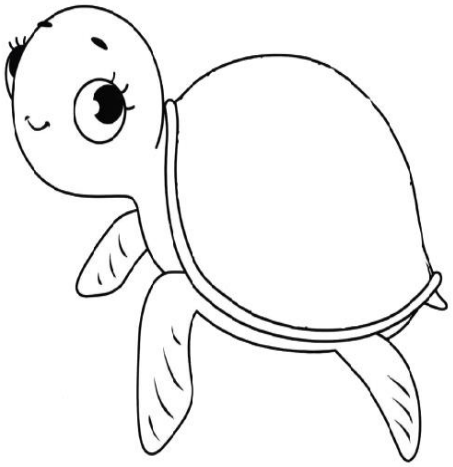
Я молодец!

с. 12

Мой радостный пенный рисунок

с. 13

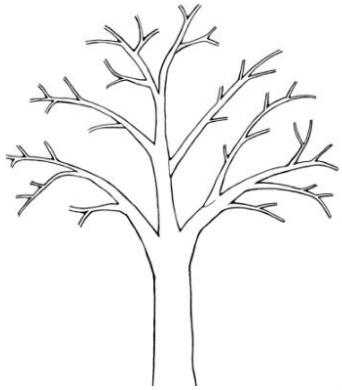
Что помогает тебе чувствовать себя спокойно? Нарисуй на панцире черепашки.



с.14

Если бы я был деревом

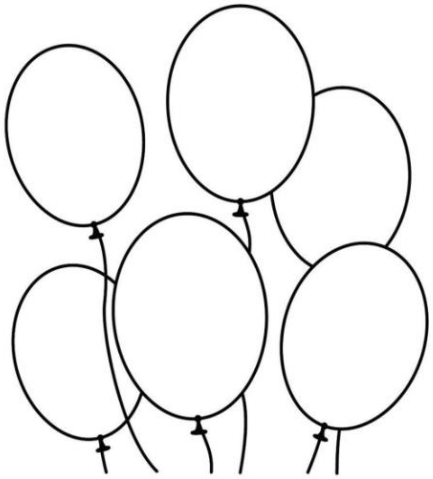
Представьте себе, что вы превратились в дерево. Почувствуйте это дерево. Какое оно, большое или маленькое? Где оно находится? Какие листья на нем растут? Какого цвета? Растут ли на дереве плоды? Может быть на нём кто-то живёт? Нарисуйте.



с. 15

Отпусти свои тревоги

Иногда мы тревожимся из-за вещей, которые не можем изменить или контролировать. Нарисуй или напиши в этих воздушных шариках свои страхи, тревоги или переживания. А теперь отпусти их, и пусть они полетят!



с. 16

Моя картина счастья

с. 17

Зеркало

Нарисуйте, что вы видите в зеркале...?

Когда выдался прекрасный день

Когда выдался ужасный день

с. 18

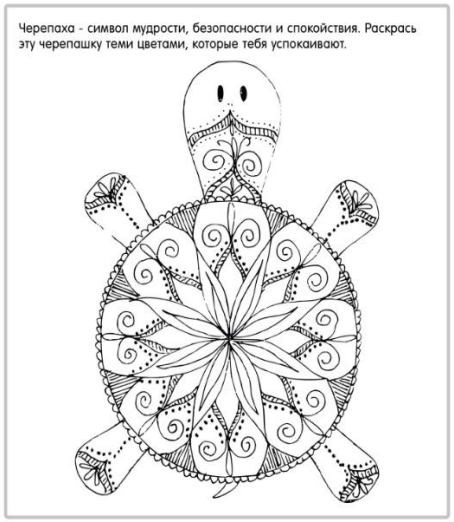
Волшебные зеркала

с.19

На самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Что это?

с.20

Мандала безопасности



с. 21

Приложение В

Консультация для родителей и педагогов: «Детская тревожность и откуда она берется?»

Дошкольный возраст – это период активного эмоционального и социального развития ребенка, когда малыши учатся выражать свои чувства, понимать свои эмоции и эмоции других людей, осваивают навыки эффективного взаимодействия с окружающим миром. Однако это время также может быть связано и с высоким уровнем тревожности.

Детская тревожность – это состояние, при котором дети испытывают излишние волнения, тревогу или страхи, мешающие их повседневной жизни. Следует отметить, что тревога – это вполне нормальная реакция человека на стрессовые ситуации, однако, если она становится постоянной и чрезмерной, то это может стать ощутимой проблемой.

Есть ли тревожное состояние у вашего ребенка? Чтобы ответить на этот вопрос, обратите внимание на:

- физические проявления, такие как частые жалобы ребенка на головную боль или боль в животе, наличие учащенного сердцебиения, потливости ладошек или ступней, уменьшение или увеличение аппетита, а также возможные проблемы со сном, которые проявляется в виде бессонницы или частых пробуждений среди ночи;
- изменения в поведении ребенка: возможно, чадо стало избегать определённых мест или людей или у него наблюдаются сложности с общением с другими детьми. А, может, он стал излишне агрессивным, ведь часто при повышенной тревожности – это единственный способ выразить свои внутренние переживания. Или же он стал проявлять чрезмерную зависимость от вас, родителей, требуя все больше и больше внимания и поддержки;
- эмоциональные симптомы: как правило, ребенок становится раздражительным или наоборот чрезмерно замкнутым, у него

наблюдаются частые перепады настроения, чрезмерная чувствительность и, возможна, плаксивость.

Повышенная тревожность у ребенка может возникать по различным причинам, и понимание этих причин позволит вам вовремя организовать малышу помощь в преодолении тревожного состояния. Психологи выделяют следующие факторы, которые способствуют появлению тревожных состояний у малышей:

- семейные обстоятельства такие как развод родителей, рождение младшего брата или сестры, переезд в новый дом или потеря близкого человека;
- социальные ситуации такие как поступление в детский сад: ребенок может беспокоиться о том, что не сможет найти новых друзей, справиться с новым окружением или разделить игрушки;
- переживание стресса. Да, даже мелкие стрессовые ситуации, как, например, ссоры между родителями, большая загруженность в повседневной жизни (большое количество посещаемых кружков и секций) или проблемы со здоровьем, могут способствовать развитию тревожности у детей;
- если в семье есть история тревожных расстройств, вероятность возникновения тревожности у детей повышается: генетические факторы могут влиять на предрасположенность к этим состояниям;
- некоторые дети по своей природе более чувствительны и сильно реагируют на изменения в окружающем мире: такие малыши могут испытывать тревогу в ситуациях, которые другими воспринимаются как незначительные;
- чрезмерная забота и опека со стороны родителей и близких родственников (особенно матери и бабушек) порой могут привести к

тому, что ребенок не способен справляться с трудностями самостоятельно, а это впоследствии может вызывать у него страхи и повышенную тревожность;

- просмотр тревожных новостей или фильмов, деструктивных мультфильмов с обилием агрессивных, фантастических героев может также вызывать у детей страх и беспокойство. Очень важно контролировать контент, который «потребляет» ваш ребенок.

Для того, чтобы помочь ребенку справиться с тревожными состояниями, постарайтесь обеспечить ему безопасную и стабильную обстановку, поддерживайте открытое общение, обучайте его стратегиям саморегуляции. Если тревожность становится постоянной, чрезмерной и мешает обычной жизни ребенка, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью к психологу.

Приложение Г

Консультация для родителей и педагогов: «Арт-терапия при работе с детской тревожностью»

Уважаемые родители!

Детская тревожность – это распространенная проблема, с которой сталкиваются многие дети в дошкольном возрасте. Арт-терапия может стать эффективным инструментом для работы с этим состоянием, помогая детям выразить свои эмоции и снизить уровень стресса через творческий процесс.

Что такое арт-терапия?

Арт-терапия – это метод, при котором используется творческое самовыражение (рисование, лепка, коллаж, работа с песком и другие виды творческой деятельности) для помощи людям в преодолении эмоциональных трудностей. Такой подход позволяет детям говорить о своих эмоциях, чувствах и переживаниях, когда слов становится недостаточно.

Арт-терапия обладает рядом преимуществ для детей с ярко выраженной тревожностью:

- через творчество ребенок может более свободно выражать свои страхи и переживания, что поможет ему лучше понять свои эмоции;
- процесс погружения в творческий процесс может быть расслабляющим и успокаивающим, а это, в свою очередь, способствует снижению уровня тревожности;
- создание рисунка, коллажа или другого произведения искусства помогает дошкольнику почувствовать себя успешными и уверенными в своих силах, что самым прямым образом влияет на его самооценку;
- групповые арт-занятия способствуют взаимодействию с другими детьми, что развивает социальные навыки и уменьшает чувство одиночества.

Как организовать арт-терапию дома? Вот несколько советов, которые помогут сделать это эффективно:

- создайте уютное пространство: пусть это будет специально подготовленное место, где ребенок сможет заниматься творчеством. Убедитесь, чтобы там были все необходимые материалы: цветные карандаши, краски, бумага, глина, клей, декоративные украшения и так далее;
- предложите ребенку разные техники: пусть он поэкспериментирует посредством красок, пластилина, ниток, трубочек для коктейля, мелками и прочими материалами;
- не вмешивайтесь в процесс: позвольте малышу стать творцом и подарите ему возможность самостоятельного выбора, что и как он хочет создать, ведь ваша роль заключается в поддержке и поощрении малыша, а не в критике;
- после завершения работы обязательно обсудите с ребенком его творческий шедевр. Спросите, что он чувствовал во время создания своего шедевра и какие эмоции он хотел передать, уточните, все ли получилось так, как было задумано и похвалите за достигнутый результат;
- постарайтесь сделать занятия арт-терапией регулярными – это поможет ребенку научиться справляться с тревожностью на практике.

Арт-терапия – это мощный и действенный инструмент, который может помочь вашему ребенку справиться с чрезмерной тревожностью. Поддерживая малыша в его творческом процессе, вы создаете условия для более спокойного и гармоничного развития ребенка, а также способствуете тренировке эмоционального интеллекта.

Уважаемые родители, если у вас есть дополнительные вопросы или вам нужна помощь, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться за консультацией к психологам или специалистам по арт-терапии.

Приложение Д

Конспект практикума для родителей «Арт-терапия для тревожных детей»

Здравствуйте, уважаемые родители. Я благодарна вам за то, что вы нашли возможность, чтобы прийти на наше мероприятие и больше узнать о тревожности ваших детей, а также о методах помощи в домашних условиях. Но прежде, чем мы перейдем к основной части нашего практикума, давайте познакомимся.

Игра-знакомство «Мое солнышко»

(Участники организовывают в круг).

У меня в руках солнышко. Сейчас мы будем передавать его по кругу. Тот у кого оно оказывается, называет свое имя и представляет своего ребенка, начиная словами: «Моя доченька Марина (называете имя своего ребенка) – солнышко, она очень хорошая и пригожая, потому что…» и перечисляете три качества, достижения или поступка ребенка, которыми вы гордитесь и которыми готовы поделиться с другими участниками. И так далее, пока наше яркое солнышко не обойдет всех по кругу и не вернется ко мне (родители выполняют задание).

Основная цель нашего мероприятия – это показать вам некоторые арт-терапевтические техники, которые помогут снизить тревожность у ваших детей.

Дошкольный возраст — это период бурного эмоционального и социального развития ребенка. Детки учатся выражать свои чувства, понимать свои эмоции и эмоции других людей, осваивают навыки эффективного взаимодействия с окружающим миром. Однако это время также может быть связано и с высоким уровнем тревожности.

Детская тревожность — это состояние, при котором дети испытывают чрезмерные переживания, беспокойство или страхи, мешающие их повседневной жизни. Если ваш ребенок часто жалуется на головные боли или

боли в животе, его ступни или ладошки часто потеют, резко снижается или, наоборот, увеличивается аппетит, возникают проблемы со сном, малыш становится часто агрессивным, раздражительным или наоборот замкнутым, начинает буквально «цепляться» за родителей (особенно мать), избегает некоторых людей или места, чрезмерно плаксивен, то можно предполагать наличие у ребенка повышенной тревожности.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть небольшое видео о причинах детской тревожности.

(Просмотр видео «Что вызывает у ребенка тревожность» https://www.youtube.com/watch?v=e4Bx4rFFDaQ&embeds_referring_euri=https://yastatic.net/video-player/0x4add4491140/pages-common/youtube/youtube.html&source_ve_path=Mjg2NjY).

Чтобы помочь ребенку справиться с тревожностью, можно использовать разные техники и приемы арт-терапии, а с некоторыми из них вы познакомитесь сегодня, попробуете эти техники сами, а потом сможете повторить их вместе с вашим ребенком дома.

Арт-терапия, в дословном переводе, означает «лечение искусством».

Многие дети, которые испытывают тревожность или страх, не всегда умеют вербализировать свои эмоции. И в этом смысле творческие игры и упражнения открывают новые горизонты, позволяя детям передать свои чувства, не прибегая к словам. Это дает возможность родителям, воспитателям, психологам лучше понять внутреннее состояние ребенка и выявить возможные источники тревоги.

Дети дошкольного возраста 5-7 лет, по своей природе, выражают мысли и чувства через игру и творчество, поэтому арт-терапия становится особенно эффективной в этом возрасте.

Дети передают свои мысли и эмоции через игру и творчество, и это делает арт-терапию особенно эффективной для этого возраста.

Продолжение Приложения Д

А теперь мы приступим к основной, практической, части нашего мероприятия.

Техника «Ниткоживопись»

Оборудование: плотные листы А4 (по 2 на каждого участника), шерстяные нитки (отрезки по количеству участников длиной 40-60 см), гуашь, кисти.

Шерстяную ниточку опускаем в тарелочку с краской, при этом кончик ниточки оставляем чистым. Затем выкладываем на листе бумаги любым, каким пожелаете, образом. Второй лист прикладываем сверху и прижимаем. Не открывая верхний лист, поводите нитку за хвостик влево-вправо, наискосок, верх-вниз. Аккуратно убираем верхний лист и нить.

Получившийся узор, который оставила нитка, следует дорисовать до конечного законченного образа. Это простое, но очень увлекательное упражнение позволит ребенку снять эмоциональное напряжение, расслабиться, включиться в творческий процесс, поднять настроение и уменьшить тревогу.

Техника «Рисование солью»

Оборудование и материалы: тесто (мука+соль+вода в пропорции 1:1:0,5), пищевые красители, кисти, губки, зубные щетки, ватные диски, ватные палочки, баночки с водой, влажные салфетки.

Соленые рисунки — это метод арт-терапии, который сочетает в себе элементы творчества и сенсорного восприятия, создавая уникальные условия для самовыражения и снижения уровня тревожности у детей. Текстура рисунка, получаемая с помощью соли, добавляет элемент игры и эксперимента.

Приготовленное тесто из муки, соли и воды разделите на несколько частей и окрасьте пищевыми красителями в разные цвета. Материализуйте, воплотите свои чувства и эмоции, которые есть в данный момент, для этого

можно использовать пальцы, кисти, губки или даже зубную щетку. Расскажите, что вы изобразили, что вы хотели сказать своим рисунком? Если рисунок получился немного грустным, печальным, то что можно сделать, чтобы он стал более позитивным? Улучшиться ли настроение, если добавить ярких красок? (родители выполняют соленые рисунки, дальнейшее обсуждение полученных шедевров).

Дома, практикуя с детьми, вы можете создавать рисунки на бумаге или прямо на столе, и это добавит в вашу деятельность элемент свободы и открытости. Важно позволить детям экспериментировать, не ограничивать их в выборе форм и цветов.

Процесс создания рисунков из соли способствует снятию напряжения и развитию моторики, ведь, работая с текстурой, ребенок тактильно воспринимает процесс, что создает дополнительные условия для релаксации. Увлекательная игра с цветами и фактурами позволяет отвлечься от тревожных мыслей и сосредоточить внимание на процессе.

Обратите внимание, что данный метод не требует значительных затрат или сложной подготовки, поэтому его можно легко интегрировать в повседневную жизнь вашей семьи. Кроме того, готовые изделия не только сохранятся в памяти, но и могут украсить интерьер, напоминая ребенку о приятных моментах совместного творчества с родителями и способствуя их дальнейшему развитию.

Техника «Рисование невидимкой»

Оборудование и материалы: листы А4 (по количеству участников), бесцветный перманентный маркер с УФ-чернилами, УФ-лампа (артикул Wildberries 197806384).

Рисование невидимкой подходит для дошкольников благодаря своей простоте и доступности и направлено на создание безопасной и творческой

атмосферы, где ребенок может свободно экспериментировать с формой и содержанием своих рисунков.

Перед вами чистый лист бумаги, начинайте "рисовать" невидимым маркером. В своем творчестве вы не ограничены никакими правилами – рисуйте то, что чувствуете, о чем мечтаете или что вас беспокоит, не опасаясь осуждения или критики, ведь именно это является важным аспектом для снятия тревожности (родители рисуют). Работая с ребенком в домашних условиях, вы можете предложить ему тему или образец, но без жестких рамок: «Нарисуй, что ты думаешь о своей любимой еде или любимом празднике» или «Представь, что ты рисуешь королеву морей и океанов». Такой подход помогает разжечь интерес к творческому процессу без давления. Также можете попробовать совместный рисунок, где вы и ребенок, используя один «невидимый» инструмент на двоих, по очереди будете рисовать и затем дополнять невидимую работу. Такой подход укрепит эмоциональный контакт между вами и создаст доверительную атмосферу в ваших отношениях.

А теперь давайте «осветим» наши рисунки помощью УФ-лампы. Посмотрите, какие изображения у вас получились? Поделитесь своими переживаниями и эмоциями с участниками (идет обсуждение совершенного процесса: какие чувства присутствовали во время рисования, что увидели в свете фонаря). Во время обсуждения с ребенком его «рисунка» в домашних условиях, спросите у него: «Что ты нарисовал? Почему именно это?» и будьте готовы слушать и воспринимать любые ответы, даже если они покажутся необычными или непонятными.

Рисование невидимкой учит детей получать удовольствие от непосредственного процесса создания, даже если результат и не является традиционным, привычным произведением искусства. Этот метод особенно эффективен, если у ребенка высокий уровень тревожности, связанная с

высокими ожиданиями и страхом ошибки. В том упражнении ребенок учится принимать себя и свои чувства, а также выражать их в иное, безопасное русло.

В домашних условиях вы можете заменить уф-маркер на обычное коровье молоко, а «невидимый» рисунок проявится, когда вы нагреете листок над обычной лампой накаливания.

Упражнение «Шарик тревожности»

Оборудование и материалы: надутые воздушные шары (по количеству участников), маркеры перманентные или фломастеры.

Перед вами шарики. Изобразите на них свою тревогу или страх (родители выполняют). Теперь посмотрите на то, что получилось, и подумайте: чего хочет ваш страх? О чем он сообщает вам? Возможно, он пытается вас от чего-то защитить? Где он спрятался в вашем теле? Что ему не нравится? На кого или на что он сердится? (родители делятся своими мыслями). Вы хотите узнать, как преодолеть свой страх? Я вам открою секрет: любой страх боится, когда над ним начинают смеяться! Страх не хочет стать объектом насмешек! Поэтому постарайтесь сделать свои страхи комичными: добавьте к ним какие-нибудь смешные элементы (шляпы, забавные очки, необычные ботинки, сковородку на голове, как у персонажа из мультфильма) или полностью измените картинку, вставив страх в абсурдную ситуацию: например, пусть он сидит в луже или едет на петухе, или сам петух путешествует на страхе. В общем, дайте волю своему творчеству!

А теперь давайте лопнем шарик и представим, как вместе с ним «лопается» и ваша тревога или страх (родители выполняют).

В домашних условиях можно взять шар, наполненный гелием, и в конце отпустить его в небо, приговаривая: «Шарик-шарик улетай и мой страх с собою забирай». Такое завершение упражнения очень нравится детям, ведь они на физическом уровне отпускают свою тревогу (родители дают обратную связь по поводу выполненного упражнения).

Спасибо, дорогие родители, за вашу активность на нашем практикуме. И в завершении я хочу вам дать несколько рекомендаций, выполнение которых помогут вам создать атмосферу доверия и открытости, а сам творческий процесс сделают увлекательным и эффективным.

Дополнительные рекомендации для родителей.

Важно помнить, что во время выполнения арт-терапевтических игр и упражнений важно создать безопасную и доверительную обстановку для ребенка, необходимо вдохновлять детей, предлагая разные идеи и вместе создавая мир, наполненный творчеством и позитивными эмоциями. Процесс ни в коем случае не должен носить соревновательный характер; ведь главное в нем – это самовыражение и радость от творчества. Прежде чем начать, можно обсудить с ребенком, как он чувствует себя в данный момент, и это поможет создать доверительную атмосферу и открыть пространство для обсуждения эмоций и переживаний.

В середине занятий предлагайте небольшую паузу для самоанализа: пуст ребенок расскажет о своих чувствах, делясь тем, что они изображали. Это важно для формирования навыков осознания своих эмоций, развития эмоционального интеллекта и лучшего понимания себя и окружающих.

После завершения работы важно обсудить результаты. Созданные ребенком произведения искусства используйте как основу для разговора о том, что они значат для ребенка, каким образом ему удалось передать свои чувства. Это обогатит ваш диалог и позволит ребенку углубиться в свои переживания. Более того, такие обсуждения могут продлить эффект арт-терапии, способствуя формированию навыков саморегуляции, созданию положительного эмоционального состояния и укреплению ваших отношений.

Продолжение Приложения Д

Получить дополнительную информацию по теме тревожности и страхов детей, а также узнать дополнительные техники арт-терапии в работе с детьми, вы можете, пройдя по QR-коду (рисунок Д.1).

Рисунок Д.1 – QR-код для получения дополнительной информации

А теперь давайте встанем в круг и с помощью нашего уже знакомого солнышка поделимся впечатлениями о нашем практикуме: что запомнилось, что было непонятно, по каким вопросам хотелось бы получить дополнительную информацию, что будете использовать, а что точно не будете использовать дома вместе с детьми (родители дают обратную связь).

А теперь покажите свою правую ладонь – пусть это будет радость, а теперь покажите левую ладонь – это хорошее настроение. И пусть радость и хорошее настроение идут всегда бок-о-бок (родители хлопают в ладоши).

На этом мы прощаемся с вами, всего вам доброго!

Приложение Е

Буклет для родителей «Арт-терапия при детской тревожности»

6. Лепка помогает снять напряжение и сосредоточиться. Попросите ребенка слепить что-то, что ассоциируется у него с миром и спокойствием, например, животное или любимый предмет.

7. Попросите ребенка нарисовать свое настроение или эмоцию. Это может быть абстракция или конкретный объект. Обсудите рисунок с ребенком, спрашивая, почему он выбрал те или иные цвета и формы.

8. Дайте ребенку несколько картинок и попросите его составить историю, используя эти образы. Это упражнение развивает фантазию и дает возможность выразить свои эмоции через творчество.

9. Включите спокойную музыку и предложите ребенку раскрасить картинку, соответствуя ритму и настроению музыки. Это упражнение поможет ребенку расслабиться и сконцентрироваться на чем-то позитивном.

Как организовать благоприятную атмосферу для творческого процесса: советы родителям

1. Поддерживайте интерес ребенка к творчеству, предоставляя ему различные материалы (краски, мягкие игрушки, глину).

2. Создайте комфортную атмосферу: убедитесь, что пространство для творчества спокойно и уютно. Уберите лишние отвлекающие факторы, чтобы ребенок мог сосредоточиться на своем творчестве.

3. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя свободным в своем творчестве. Не комментируйте его работы с позиции "правильно" или "неправильно". Вместо этого сосредоточьтесь на процессе.

4. Будьте рядом: иногда просто присутствие родителей может быть большим подспорьем. Сидите рядом и наблюдайте, не вмешиваясь в процесс, но готовьтесь поддержать, если ребенок захочет поделиться своими мыслями или переживаниями.

5. Если ребенок хочет поговорить о том, что он создаёт, задавайте открытые вопросы, такие как "Что ты чувствовал, когда рисовал это?" Это поможет ему глубже понять свои эмоции.

6. Во время творческого процесса, делитесь своими положительными эмоциями, связанным с тем, что делает ребенок. Напоминайте ему, насколько важно получать удовольствие от самого процесса, а не только от результата.

7. Если возможно, сделайте арт-терапию регулярной практикой. Это может стать полезной традицией, которая поможет ребенку лучше справляться со своими эмоциями и снизить тревогу.

Получить более подробную консультацию по теме арт-терапии вы можете у педагога-психолога Кошкиной Н.В., вторник и четверг с 17.00 до 19.00 тел. +79526205605

Арт-терапия

ПРИ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Made with VISME

Дорогие родители!

Мы понимаем, как важно заботиться о психологическом благополучии ваших детей. В данном буклете мы расскажем о том, как арт-терапия может помочь в снижении тревожности у детей.

Детская тревожность — это состояние, при котором дети испытывают чрезмерные переживания, беспокойство или страхи, которые могут мешать их повседневной жизни.

Симптомы детской тревожности могут включать:
1.Физические симптомы (головные боли, боли в животе , учащенное сердцебиение, потливость ладошек. проблемы со сном);
2.Изменения в поведении (избегание определённых мест или людей, трудности с общением, проявления агрессии, "болезненная" привязанность к родителям);
3.Эмоциональные проявления (раздражительность, перепады настроения, чрезмерная чувствительность, замкнутость, плаксивость)

Арт-терапия представляет собой безопасный и эффективный инструмент для снижения детской тревожности. Применяя его в жизни вашего ребенка, вы помогаете ему лучше справляться с эмоциональными трудностями и развивать внутренние ресурсы.

"Искусство само по себе обладает целительным действием"
- Э. КРАМЕР

Как арт-терапия помогает при детской тревожности?

1. Дети могут выразить свои страхи и переживания через рисование, лепку, коллажи и другие формы искусства.
2. Творческая деятельность помогает расслабиться и уменьшить уровень стресса.
3. При создании художественных работ у детей развивается и укрепляется уверенность в своих силах и способностях.
4. Арт-терапия открывает новые возможности для выражения своих чувств, эмоций и переживаний, что улучшает взаимопонимание между родителями и детьми.

Арт-терапевтические упражнения для тревожных детей

1. Попросите ребенка нарисовать свою тревогу. Пусть он изображает ее в любой форме — это может быть облако, монстр или другой персонаж. Затем обсудите рисунок: что именно изображает эта тревога и как можно с ней справиться.

2. Коллаж «Мир без тревоги»: предложите ребенку создать коллаж, который будет изображать мир без тревоги. Он может использовать вырезки из журналов, фотографии или свои собственные рисунки. Такое творческое занятие поможет малышу представить спокойствие и радость.

3. Если есть возможность, используйте песочницу с игрушками. Попросите ребенка создать мир, в котором он будет чувствовать себя в безопасности и комфорте. Это позволит ему выразить свои эмоции и успокоиться.

4. Попросите ребенка придумать историю о герое, который сталкивается с трудностями и преодолевает их. Такой подход поможет ему понять, что даже в самых тяжелых ситуациях всегда можно найти выход.

5. Техника «Дерево жизни»: попросите ребенка нарисовать дерево, где корни будут представлять его сильные стороны, а ветви — мечты и желания. Это простое упражнение помогает осознать свои ресурсы и поддержку.

Made with VISME

Приложение Ж

Анкета для сбора обратной связи

Уважаемый родитель!

Благодарим вас за участие в практикуме по снижению тревожности у детей средствами арт-терапии! Мы хотели бы узнать ваше мнение о мероприятии, чтобы сделать его ещё более полезным и интересным.

1. Ваше имя:

_____

2. Насколько вы удовлетворены результатами практикума? (Отметьте на шкале от 1 до 10, где 1 – совсем не удовлетворены, а 10 – полностью удовлетворены) _____

3. Какие упражнения или задания показались вам наиболее полезными для снижения тревожности у ребёнка? (Выберите один или несколько вариантов)

– Рисование солью

– Невидимое рисование

– Превращение страхов в смешинки

– Рисование нитками

4. Какие аспекты практикума вы хотели бы улучшить или изменить? (Напишите ваши предложения и замечания):

_____

_____

_____

5. Будете ли вы использовать полученные знания и навыки в общении с ребёнком? (Отметьте нужный пункт)

– Да, я буду использовать полученные знания и навыки

– Нет, я не буду использовать полученные знания и навыки

Продолжение Приложения Ж

6. Была ли полезной информация в буклете «Арт-терапия при детской тревожности»? (Отметьте нужный пункт)

– Да, информация полезна

– Нет, мне это показалось не интересным

7. Хотели бы вы познакомится с другими арт-терапевтическими методами по снижению тревожности у детей, если да, то какими?

_____

_____

_____

Благодарим вас за ответы! Ваши отзывы и предложения помогут нам сделать практикум ещё более полезным и интересным.