

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)

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья  
(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Изо-терапия как средство развития эмоционально-волевой сферы детей  
старшего дошкольного возраста, использующих цифровые устройства

Обучающийся

А.Л. Чевокина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук., И.В. Седова

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

Тольятти 2025

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                                                         | 4  |
| Глава 1 Теоретические основы использования изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы в работе с детьми старшего дошкольного возраста, использующими цифровые устройства.... | 10 |
| 1.1 Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.....                                                                                                      | 10 |
| 1.2 Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях современного цифрового мира.....                                                   | 18 |
| 1.3 Понятие и сущность изо-терапии, как метода арт-терапии.....                                                                                                                       | 25 |
| 1.4 Изо-терапия как средство развития эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста...                                                                             | 32 |
| Глава 2 Практическое исследование применения изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.....                                             | 40 |
| 2.1 Организация и методы исследования.....                                                                                                                                            | 40 |
| 2.2 Интерпретация результатов первичной диагностики                                                                                                                                   | 42 |
| 2.3 Программа развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста средствами изо-терапии.....                                                                     | 48 |
| 2.4 Динамика результатов исследования.....                                                                                                                                            | 55 |
| 2.5 Рекомендации по реализации программы развития эмоционально – волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с использованием изо-терапии.....                                  | 65 |
| Заключение.....                                                                                                                                                                       | 69 |
| Список используемой литературы.....                                                                                                                                                   | 71 |

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Приложение А Анкета для родителей детей старшего дошкольного<br>возраста на степень присутствия цифровой среды... | 80 |
| Приложение Б Занятие 3 «Радуга эмоций: Радость».....                                                              | 82 |

## Введение

**Актуальность и научная значимость** настоящего исследования обусловлена тем, что в эпоху стремительной цифровизации, характеризующейся повсеместным внедрением информационных технологий в повседневную жизнь, дети старшего дошкольного возраста сталкиваются с новыми вызовами, оказывающими существенное влияние на их эмоциональное и волевое развитие. Чрезмерное использование цифровых устройств, ставшее неотъемлемой частью жизни современных семей, может приводить к нарушениям в эмоционально-волевой сфере, проявляющимся в виде повышенной тревожности, агрессивности, импульсивности и трудностей в саморегуляции.

Изо-терапия, являясь одним из наиболее эффективных методов арт-терапии, предоставляет уникальные возможности для становления эмоционально-волевой сферы, способствуя гармоничному развитию личности ребенка. Использование изобразительной деятельности в терапевтических целях позволяет создать безопасное пространство для самовыражения, снижая уровень стресса и напряжения, накопленных в результате интенсивного взаимодействия с цифровой средой. Процесс рисования, стимулирующий развитие творческого потенциала и активизирующий естественные механизмы саморегуляции, может стать эффективным противовесом негативному влиянию чрезмерного использования цифровых технологий.

Исследование применения изо-терапии в контексте современного цифрового мира приобретает особую значимость, учитывая необходимость разработки новых подходов, адаптированных к реалиям информационного общества. Изучение влияния изо-терапевтических практик на эмоционально-волевую сферу детей старшего дошкольного возраста может предоставить ценные данные для создания комплексных программ развития, направленных на формирование устойчивости к негативным аспектам цифровизации.

Кроме того, актуальность данного исследования обусловлена потребностью в разработке эффективных стратегий развития эмоционально-волевой сферы и профилактики нарушений, возникающих на фоне интенсивного взаимодействия детей с цифровыми устройствами. Изо-терапия, основанная на естественной для ребенка деятельности рисования, может стать важным инструментом в арсенале психологов и педагогов, работающих с детьми старшего дошкольного возраста в условиях современного цифрового мира.

Таким образом, исследование изо-терапии как средства развития в эмоционально-волевой сфере детей старшего дошкольного возраста в контексте современной цифровой реальности представляется крайне актуальным, имеющим как теоретическое, так и практическое значение для развития психолого-педагогической науки и практики.

**Объект исследования:** эмоционально-волевая сфера детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** изо-терапия как средство развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, использующих цифровые устройства.

**Цель исследования:** разработать и апробировать программу развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с использованием изо-терапии.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что разработанная программа будет способствовать снижению уровня тревожности, улучшению показателей восприятия и идентификации эмоций.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Проанализировать теоретические основы использования изо-терапии для развития эмоционально – волевой сферы в работе с детьми старшего дошкольного возраста, использующими цифровые устройства.

- Сформировать набор диагностических инструментов, позволяющих всесторонне оценить эмоционально – волевую сферу детей старшего дошкольного возраста.
- Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей эмоционально-волевого развития детей старшего дошкольного возраста, использующих цифровые устройства.
- Разработать и реализовать на практике программу развития эмоционально – волевой сферы старших дошкольников, использующих цифровые устройства, с применением техник изо-терапии.
- Оценить результативность (эффективность) разработанной и апробированной программы.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- теории эмоционального развития детей дошкольного возраста (Л.С. Выготский [20], А.В. Запорожец [32]);
- концепции арт-терапии и изо-терапии (Л.Д. Лебедева [40], М.В. Киселева [36]);
- исследования влияния цифровых технологий на развитие детей (Г.У. Солдатова, А.Е. Вишнеевой, В.Н. Шляпникова) [49], [50], [51].

Базовыми для настоящего исследования явились также: концепция эмоционального интеллекта (Д. Гоулман); теория социального научения (А. Бандура).

**Методы исследования:**

- методы сбора теоретической информации: анализ, синтез, обобщение и систематизация научных представлений по теме исследования;
- методы сбора эмпирической информации: наблюдение, анкетный опрос, тестирование, анализ продуктов художественно-изобразительной деятельности детей, формирующий этап в форме организованных занятий с детьми дошкольного возраста, а также констатирующий и контрольный этапы диагностики), методы

качественного и количественного анализа данных, в том числе и методы математической статистики с применением U-критерия Манна-Уитни.

**Методики исследования:**

- методика «Паровозик» (С.В. Велиевой),
- модификация теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр»,
- эмоциональная идентификация диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста (Е.И. Изотовой).

**Опытно-экспериментальная база исследования:** частное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр образования детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Кругозор» (ЧОУ «Кругозор»). В исследовании приняли участие 40 дошкольников старшего возраста (2 группы по 20 детей в каждой), активно взаимодействующих с цифровыми устройствами в повседневной жизни по словам и результатам анкетирования родителей.

**Научная новизна исследования** заключается в:

- разработке комплексной модели применения изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях цифровизации;
- выявлении специфических особенностей эмоционально-волевого развития старших дошкольников в контексте их взаимодействия с цифровой средой;
- определении эффективных техник и приемов изо-терапии, адаптированных к потребностям современных детей, активно использующих цифровые устройства.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в:

- расширении научных представлений о влиянии цифровой среды на эмоционально-волевою сферу детей старшего дошкольного возраста;

- углублении понимания механизмов воздействия изо-терапии на психоэмоциональное состояние детей в условиях современного информационного общества;
- систематизации и обобщении теоретических подходов к использованию изо-терапии в работе с детьми, испытывающими трудности эмоционально-волевой регуляции.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и апробации программы развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, использующих цифровые устройства, средствами изо-терапии. Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами и арт-терапевтами в работе с детьми, испытывающими трудности эмоционально-волевой регуляции, а также при разработке профилактических программ, направленных на снижение негативного влияния цифровых технологий на развитие детей.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования обеспечивались:

- использованием комплекса взаимодополняющих методов, адекватных цели, предмету и задачам исследования;
- репрезентативностью выборки и статистической значимостью полученных результатов;
- применением современных методов математической обработки данных;
- соотносением полученных результатов с данными других исследований в области детской психологии и арт-терапии.

**Личное участие автора в организации и проведении исследования** состоит в самостоятельной разработке программы развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста средствами изо-терапии, проведении эмпирического исследования, анализе и интерпретации полученных данных, а также в подготовке научных публикаций по теме исследования.

**На защиту выносятся следующие положения:**

- У детей старшего дошкольного возраста, активно взаимодействующих с цифровой средой, выявляются специфические особенности эмоционально-волевого развития, проявляющиеся в повышенной тревожности, агрессивности, импульсивности и трудностях саморегуляции.
- Для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях цифровизации эффективно использование изо-терапии, включающей систему диагностических, развивающих и мониторинговых мероприятий.
- Разработанная программа с применением регулярных занятий по изо-терапии, проводимых в течение не менее трех месяцев, будет эффективным средством развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в современном цифровом мире.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, содержит 9 рисунков, 8 таблиц, список использованной литературы (72 источника), 2 приложения. Основной текст работы изложен на 79 страницах.

# **Глава 1 Теоретические основы использования изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы в работе с детьми старшего дошкольного возраста, использующими цифровые устройства**

## **1.1 Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста**

Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста характеризуются интенсивным развитием эмоционально-волевой сферы, формирующей основу личностного становления ребенка. В этот период происходит качественное преобразование эмоциональных процессов, сопровождающееся усложнением и обогащением содержания эмоциональных переживаний, что непосредственно влияет на характер взаимодействия дошкольника с окружающим миром.

Доктор психологических наук, профессор Н.С. Глуханюк, исследуя особенности волевой регуляции у дошкольников, отмечает формирование способности к сознательному управлению своим поведением через освоение новых социальных ролей и правил. Дети старшего дошкольного возраста начинают демонстрировать зачатки произвольного поведения, проявляющиеся в умении следовать инструкциям взрослых и контролировать собственные импульсивные реакции [22].

В.В. Маралов, подчеркивает, что эмоциональная сфера старших дошкольников претерпевает существенные изменения, характеризующиеся появлением более сложных чувств и переживаний, связанных с моральными аспектами поведения. У детей формируется способность к эмпатии, позволяющая им более тонко воспринимать эмоциональные состояния окружающих и адекватно на них реагировать [41].

В этом возрасте происходит интеграция эмоциональных и волевых процессов, создающая предпосылки для развития эмоциональной регуляции поведения. Дети учатся управлять своими эмоциями, сдерживать

непосредственные побуждения, что является важным показателем готовности к школьному обучению. Старшие дошкольники начинают понимать социальную обусловленность эмоций, осознавая, что различные ситуации могут вызывать разные эмоциональные реакции у разных людей.

Развитие эмоционально-волевой сферы в данном возрасте тесно связано с игровой деятельностью, являющейся ведущей формой активности дошкольника. Именно в игре ребенок осваивает различные способы эмоционального реагирования, учится контролировать свои желания и следовать правилам, что способствует формированию произвольности поведения.

Первые проявления воли наблюдаются уже в раннем детстве, когда ребенок, стремясь достичь желаемой цели, преодолевает препятствия. Одним из ранних волевых проявлений считаются произвольные движения, развитие которых тесно связано с формированием целостного сенсомоторного образа. В.С. Мухина выделяет «три взаимосвязанных направления в становлении волевого действия у дошкольников: развитие целенаправленности действия, установление связи между целью действия и мотивом, а также возрастание регулирующей роли речи в выполнении действий» [43].

Дети старшего дошкольного возраста отличаются повышенной эмоциональностью, проявляющейся во всех аспектах их жизнедеятельности. Их восприятие окружающего мира, мыслительные процессы и воображение неразрывно связаны с яркими эмоциональными переживаниями. В этом возрасте детям еще сложно контролировать свои чувства и сдерживать их проявления, что выражается в искреннем и непосредственном выражении радости, страха, печали или восторга. Учитывая эти особенности, именно в старшем дошкольном возрасте крайне важно уделять особое внимание развитию эмоционально-волевой сферы ребенка.

Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста по мнению Н.С. Денисенковой и Т.А. Красилов характеризуются динамичным развитием эмоционально-волевой сферы, проявляющейся в различных

аспектах их поведения и взаимодействия с окружающим миром. Находясь на пороге важного жизненного этапа, связанного с началом школьного обучения, дети демонстрируют особую чувствительность к внешним воздействиям, что отражается в их эмоциональных реакциях и способах самовыражения [28].

Доктор психологических наук А.И. Захаров, исследуя психологические особенности старших дошкольников, обращает внимание на сложную взаимосвязь между их повышенной эмоциональной восприимчивостью и формирующейся самооценкой, зачастую характеризующейся неустойчивостью и зависимостью от мнения значимых взрослых. Дети этого возраста, сталкиваясь с новыми жизненными ситуациями, демонстрируют выраженную эмоциональную реактивность, особенно обостряющуюся в периоды возрастных кризисов 7 и 11 лет [33].

По наблюдениям Е.П. Ильина, эмоциональная сфера старших дошкольников отличается особой пластичностью и непосредственностью выражения чувств, не скованных еще социальными условностями. Испытывая глубокие эмоциональные переживания, дети не способны длительное время сохранять одно эмоциональное состояние, легко переходя от радости к огорчению и обратно. Их эмоциональный фон, как правило, характеризуется общей позитивной направленностью, однако может резко меняться под влиянием различных факторов окружающей среды [34].

Особого внимания заслуживает тот факт, что дети старшего дошкольного возраста, обладая повышенной эмоциональной чувствительностью, еще не научились точно распознавать эмоциональные состояния других людей, что может приводить к возникновению коммуникативных трудностей и недопониманию в межличностном общении. Их познавательная деятельность и творческое самовыражение насыщены яркими эмоциональными переживаниями, становящимися важным стимулом для развития личности.

Развитие эмоционально-волевой сферы в старшем дошкольном возрасте представляет собой сложный многоаспектный процесс, требующий создания

благоприятной психологической атмосферы и целенаправленного педагогического сопровождения, учитывающего индивидуальные особенности каждого ребенка. В этот период ребенок осваивает новые виды деятельности, его общение с окружающими усложняется, а познание мира и себя становится более активным. Все эти процессы сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями, так как ребенок еще не способен воспринимать мир исключительно рационально и многое усваивает через эмоциональную сферу.

Шестилетний ребенок отличается высокой экспрессивностью - его чувства возникают быстро и проявляются интенсивно. Хотя дети этого возраста уже способны в некоторой степени контролировать свои эмоции, такие как страх, агрессию или слезы, они делают это лишь в случаях крайней необходимости. Уже в раннем возрасте дети эмоционально реагируют на свои успехи и неудачи в различных видах деятельности. Большинство детей просто отмечают достигнутый результат, но некоторые уже способны испытывать положительные эмоции при успехе и отрицательные при неудаче.

Авторы Э.О. Илюхина и А.Г. Никулина отмечают, что в дошкольном возрасте дети начинают осваивать навыки управления своими психическими процессами. Они учатся ставить цели, например, запоминать стихотворения или выполнять поручения взрослых. В этот период формируется самооценка, появляется соперничество и мотивация на достижение успеха [35].

Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным формированием морально-этических представлений, способствующих развитию социального интеллекта и эмоционального восприятия окружающего мира. В этот период происходит качественный скачок в освоении детьми общественных норм поведения, сопровождающийся глубоким осмыслением этических категорий и развитием способности к рефлексии собственных действий.

Наблюдения показывают, что дети старшего дошкольного возраста начинают проявлять устойчивый интерес к мотивационной составляющей

человеческих поступков, пытаюсь разобраться в причинно-следственных связях между действиями и их последствиями. Формирующаяся способность к моральным суждениям позволяет им выстраивать более сложные модели социального взаимодействия, основанные на понимании справедливости и ответственности за свои поступки.

Исследователи О.А. Бокова и И.В. Черепанова, исследуя процессы нравственного становления дошкольников, акцентируют внимание на определяющей роли семейного микроклимата в формировании этических представлений ребенка. Прочная эмоциональная привязанность к родителям создает благоприятную почву для интериоризации моральных норм и ценностей, транслируемых значимыми взрослыми. Дети, получающие позитивное подкрепление своего просоциального поведения, демонстрируют более высокий уровень нравственного развития, проявляющийся в способности различать конструктивные и деструктивные поведенческие паттерны [12].

Особую значимость в старшем дошкольном возрасте приобретает процесс формирования самосознания, выступающий фундаментальным новообразованием данного периода. Развивающаяся самооценка, изначально базирующаяся на эмоционально-чувственном восприятии себя, постепенно обогащается когнитивным компонентом, позволяющим ребенку более объективно оценивать свои качества и способности.

Эмоциональная сфера старших дошкольников претерпевает значительные изменения, характеризующиеся развитием способности к эмпатии и пониманию эмоциональных состояний окружающих. Дети начинают тоньше дифференцировать эмоциональные проявления, считывая невербальные сигналы в процессе коммуникации. Этому способствует активное включение в различные виды деятельности, предполагающие эмоциональное вовлечение и межличностное взаимодействие.

«Развитие эмоционально-волевой сферы в этот период тесно связано с совершенствованием механизмов произвольной регуляции поведения,

позволяющих ребенку более эффективно контролировать свои эмоциональные реакции и поступки» [28].

В старшем дошкольном возрасте происходит значительное усложнение механизмов социальной перцепции, способствующее формированию более глубокого эмоционального реагирования на окружающую действительность. Развивающаяся способность к эмоциональному резонансу создает основу для возникновения устойчивых форм эмпатического поведения, проявляющегося в различных социальных контекстах.

Особенно ярко эмоциональная вовлеченность старших дошкольников проявляется в ситуациях соревновательного характера, когда интенсивность переживаний может временно снижать способность к саморегуляции. При этом, погружаясь в мир художественных образов и отождествляя себя с положительными персонажами, дети демонстрируют высокую способность к эмоциональному отклику и сопереживанию.

В своих исследованиях В.С. Мухина акцентирует внимание на том, что идентификация через сопереживание становится ведущим механизмом развития эмоциональной сферы дошкольника. В условиях организованной образовательной среды дети начинают проявлять более устойчивые формы просоциального поведения, выражающиеся в готовности к эмоциональной поддержке и практической помощи сверстникам [63].

Качественные изменения в структуре эмоциональных процессов старших дошкольников, характеризующиеся появлением более сложных форм эмоционального реагирования, связанных с развитием когнитивных функций отмечает и З.Ш. Штефа. Эмоциональные переживания приобретают большую глубину и дифференцированность, распространяясь на широкий круг объектов окружающего мира [56].

Важной особенностью этого возрастного периода становится формирование механизмов эмоциональной регуляции, проявляющихся в способности к предвосхищению эмоциональных последствий своих действий.

Нравственные чувства, развивающиеся на основе усвоения социальных норм и ценностей, начинают играть ведущую роль в регуляции поведения ребенка.

Эмоциональный опыт старшего дошкольника существенно обогащается благодаря расширению социальных контактов и усложнению форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Формирующаяся способность к обобщенной оценке поступков с позиции моральных норм свидетельствует о развитии высших чувств и становлении произвольной регуляции эмоциональной сферы.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается интенсивное развитие эмоционально-волевой сферы, характеризующееся качественными изменениями в способности к саморегуляции и контролю поведения. Е.М. Алюханова, Е.Е. Гришина и Н.Б. Ергашова акцентируют внимание на необходимости сохранения эмоциональной насыщенности деятельности дошкольников, подчеркивая значимость внутренней мотивации для успешного выполнения различных задач [2].

Формирование волевых качеств в этот период происходит под непосредственным влиянием взрослых, выступающих сначала в роли внешних регуляторов поведения ребенка. Постепенно, по мере развития образного мышления и внутреннего плана действий, дети начинают ориентироваться на интериоризированные образы значимых взрослых, что способствует становлению произвольности поведения.

В.С. Мухина, исследуя особенности волевой регуляции дошкольников, отмечает появление способности к длительным волевым усилиям, позволяющим преодолевать возникающие трудности при достижении поставленных целей. Особую роль в этом процессе играет речь, выступающая важным инструментом произвольной регуляции поведения и способствующая осознанному планированию деятельности [64].

Развитие воли в старшем дошкольном возрасте характеризуется формированием сложной системы взаимосвязанных компонентов, включающих целенаправленность деятельности, способность к соподчинению

мотивов и проявлению волевых усилий в ситуации морального выбора. Дети этого возраста демонстрируют возрастающую способность к самоконтролю и эмоциональной регуляции, что проявляется в более взвешенном принятии решений и умении сдерживать непосредственные импульсы.

Важно отметить, что индивидуально-типологические особенности нервной системы в сочетании с возрастными характеристиками создают уникальные условия для развития эмоционально-волевой сферы каждого ребенка. При этом повышенная сензитивность психических функций в дошкольном возрасте может обуславливать как интенсивное развитие, так и повышенную уязвимость к неблагоприятным воздействиям.

К завершению дошкольного периода у большинства детей наблюдается стабилизация эмоциональных проявлений, однако встречаются случаи эмоциональной нестабильности, требующие особого внимания педагогов и психологов. Своевременная работа по развитию эмоционально-волевой сферы имеет ключевое значение для предотвращения формирования устойчивых патологических паттернов поведения и обеспечения гармоничного развития личности ребенка.

Таким образом, «развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста представляет собой сложный и многогранный процесс, играющий ключевую роль в формировании личности ребенка» [11]. В этот период происходит значительное усложнение эмоциональных проявлений, развивается способность к эмпатии и сопереживанию, формируются первичные нравственные чувства и этические нормы поведения. Дети учатся понимать и контролировать свои эмоции, хотя этот процесс еще далек от завершения. Волевая сфера также претерпевает существенные изменения. Дети старшего дошкольного возраста начинают проявлять способность к целенаправленным действиям, преодолению препятствий и следованию правилам. Развивается произвольность поведения, хотя она все еще нуждается в поддержке со стороны взрослых. Важную роль в этом процессе играет речь, выполняющая регулирующую функцию.

Формирование эмоционально-волевой сферы тесно связано с общим психическим развитием ребенка, его социализацией и взаимодействием с окружающим миром. Большое значение имеют отношения в семье, общение со сверстниками и педагогами в дошкольном учреждении. Успешное развитие эмоционально-волевой сферы способствует гармоничному становлению личности ребенка, его адаптации к социуму и готовности к дальнейшему обучению в школе. Однако следует отметить, что этот процесс может сопровождаться определенными трудностями и проявлениями эмоциональной нестабильности. Задача взрослых - создать благоприятные условия для развития эмоционально-волевой сферы, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка и обеспечивая необходимую поддержку и руководство.

## **1.2 Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях современного цифрового мира**

В современных условиях развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста приобретает особую актуальность в контексте сохранения психического здоровья подрастающего поколения. А.Е. Клевцов подчеркивает фундаментальное значение эмоционального равновесия для формирования здоровой личности ребенка, способной к полноценному социальному взаимодействию и установлению глубоких межличностных связей [37].

Б.М. Бегиева обращает внимание на тревожную тенденцию роста эмоционально-волевых нарушений среди дошкольников, проявляющихся в различных формах дезадаптивного поведения и затрудняющих процесс социализации. Своевременная диагностика и профилактика подобных нарушений становится приоритетной задачей психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста [9].

Особого внимания заслуживает влияние современных информационных технологий на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников. Исследования Л.И. Ларионовой и А.Ю. Горбуновой [39], Г.У. Солдатовой и А.Е. Вишнеевой [51], А.К. Przybylski и N. Weinstein [66] демонстрируют значительное увеличение времени, проводимого детьми перед экранами различных устройств, что существенно меняет структуру их повседневной активности и характер эмоционального опыта.

Е.В. Puchkova и Yu.V. Sukhovershina отмечают формирование феномена цифрового детства, характеризующегося глубокой интеграцией технологий в жизнь современного ребенка. Этот процесс, создавая новую социальную ситуацию развития, требует особого внимания к качеству и содержанию потребляемого детьми цифрового контента [67].

А.Н. Веракса, Д.А. Бухаленкова, Е.А. Чичина и О.В. Алмазова, анализируя результаты современных исследований, указывают на существенную взаимосвязь между характером медиаконтента и проявлениями агрессивного поведения у дошкольников. Эмпирические данные свидетельствуют о негативном влиянии неконтролируемого просмотра возрастно-неадекватного контента на эмоциональное развитие детей. В современных условиях особую актуальность приобретает изучение влияния цифровой среды на эмоционально-волевое развитие детей старшего дошкольного возраста. Авторы подчеркивают «значимость родительского контроля над медиапотреблением, способствующего снижению негативных поведенческих проявлений у дошкольников» [18].

Масштабное исследование А.В. Спириной, проведенное в Курганской области, демонстрирует тревожную взаимосвязь между длительностью просмотра телевизионного контента и эмоциональным благополучием детей. Выявленные показатели агрессивности, тревожности и страхов у дошкольников, проводящих значительное время перед экраном, свидетельствуют о необходимости тщательного контроля качества и количества потребляемого медиаконтента [52].

Долгосрочные последствия ранней идентификации с агрессивными медиаперсонажами убедительно продемонстрированы в исследовании L.R. Huesmann и J. Moise-Titus, прослеживающем развитие агрессивных тенденций на протяжении 15 лет [60]. Эксперимент N.S. Schutte, J.M. Malouff и другие, несмотря на методологические ограничения, также указывает на существенное влияние агрессивного игрового контента на поведение дошкольников [68].

L.S. Pagani, F. Lévesque-Seck, C. Fitzpatrick в своем лонгитюдном исследовании подтверждают наличие корреляции между ранним избыточным медиапотреблением и последующими проблемами социальной адаптации [64]. Эти данные находят поддержку в работах K.B. Mistry, C.S. Minkovitz, D.M. Strobino, D. Borzekowski [63], а также A. Parkes с соавторами [65] и I. Shiue [69].

Особого внимания заслуживают исследования N. Connors-Burrow Edge, L. McKelvey, J. Fussell, демонстрирующие негативное влияние возрастно-неадекватного контента на развитие социальных навыков дошкольников [58]. T. Hinkley, H. Brown, V. Carson [59] в своем масштабном онлайн-исследовании подтверждают обратную зависимость между временем использования цифровых устройств и уровнем развития социальных компетенций.

В современных исследованиях особое внимание уделяется влиянию цифровых технологий на формирование эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста. Hyun Ah Seo и Hui Young Chun, проведя масштабное исследование в Южной Корее, обнаружили значимую взаимосвязь между чрезмерным использованием компьютера и снижением ключевых показателей социально-эмоционального развития дошкольников [61].

Лонгитюдное исследование V. Skalická, B.H. Wold, F. Stenseng и L. Wichstrøm, реализованное в Норвегии, демонстрирует долгосрочное негативное влияние раннего погружения в цифровую среду на развитие эмоционального интеллекта детей, причем особенно выраженный эффект

наблюдается у девочек, что может быть обусловлено гендерными особенностями эмоционального воспитания [70].

J.M. Twenge и W.K. Campbell, анализируя данные масштабного американского исследования, выявили существенное снижение показателей саморегуляции у дошкольников, проводящих значительное время с цифровыми устройствами. При этом важно отметить, что базовые эмоциональные способности, такие как проявление привязанности и эмпатии, оказались более устойчивыми к влиянию цифровой среды [72].

K. Kostyrka-Allchorne и N.R. Cooper [62] обращают внимание на механизм негативного влияния цифровых устройств через обеднение внутрисемейной коммуникации. Фоновое присутствие цифровых медиа существенно снижает качество и количество непосредственных взаимодействий между родителями и детьми.

Исследование Г.В. Солдатовой, проведенное в российской выборке, выявило тенденцию к формированию пассивных форм взаимодействия с цифровыми устройствами у дошкольников, что может негативно сказываться на развитии их социальных навыков и эмоциональной компетентности [50].

В современных условиях особую актуальность приобретает изучение влияния цифровой среды на эмоционально-волевое развитие детей старшего дошкольного возраста. «Экспериментальные исследования демонстрируют, что пассивное потребление медиаконтента, даже образовательного характера, не способствует развитию эмоционального интеллекта и социальных навыков без активного взаимодействия и обратной связи со взрослыми» [66].

В.А. Бузни и С.З. Абдураимова отмечают, что современные дошкольники погружены в насыщенную цифровую среду, где доминирующую роль играют мобильные устройства, становящиеся неотъемлемой частью их повседневной жизни [13]. Исследования Ю.А. Дмитриева и Е. Пеякович выявляют дуалистический характер влияния информационных технологий на социально-эмоциональное развитие детей,

подчеркивая необходимость сбалансированного подхода к их использованию [29].

Л.И. Ларионова и А.Ю. Горбунова, исследуя феномен «цифрового поколения», отмечают существенное снижение возраста первого знакомства с цифровыми устройствами, что создает новые вызовы для системы дошкольного образования и семейного воспитания [39].

В научном сообществе продолжается дискуссия о характере влияния цифровых технологий на психическое развитие дошкольников. S. Tisseron [71], М. Шпитцер [55] и Е.О. Смирнова [48] с коллегами предупреждают о потенциальных рисках, в то время как другие, например Н.А. Ветлугина, видят в цифровых технологиях потенциал для обогащения развивающей среды [19].

Г.В. Солдатова, В.Н. Шляпников [49] и S. Tisseron [71] анализируют объективные предпосылки ранней цифровизации детства, связанные как с технологическим прогрессом, так и с социокультурными факторами современного общества.

В современном мире, характеризующемся стремительным развитием цифровых технологий, наблюдается значительная трансформация эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста. Компьютерные устройства, изначально предназначенные для получения информации, превратились в основной источник сенсорных впечатлений, постепенно вытесняющий традиционные формы физической активности и живого общения [8].

Исследования, проведенные современными учеными, включая М. Шпитцера, указывают на серьезную проблему развития так называемой «цифровой деменции», возникающей при чрезмерном использовании электронных устройств в детском возрасте. Данное явление характеризуется постепенным снижением когнитивных способностей и нежеланием задействовать умственный потенциал в полном объеме [55].

Специалисты в области детской психологии, изучающие влияние виртуальной среды на развитие дошкольников, подчеркивают, что

компьютерные игры, несмотря на их кажущуюся привлекательность, не могут полноценно заменить традиционную игровую деятельность. Т.Б. Беляева и П.И. Беляева в своих исследованиях доказывают ограниченность возможностей ребенка в самостоятельном построении игрового сюжета при использовании компьютерных игр [10].

Особую тревогу вызывают исследования М.Н. Терещенко, А.С. Микериной и М.Д. Колокольцевой, выявившие значительное снижение уровня развития воображения у дошкольников, увлекающихся компьютерными играми, особенно аркадного типа. Готовые виртуальные миры, созданные разработчиками, подавляют естественную потребность детей в создании собственных воображаемых пространств [53].

Ю.В. Батенова и А.Ю. Герасимова отмечают глубокую интеграцию цифровых технологий в жизнь современных детей, что приводит к существенным изменениям в их поведении, способах коммуникации и мировосприятии. Наблюдается тенденция к замещению текстового восприятия визуальным, появлению новых форм взаимодействия с реальностью через технологии дополненной реальности [8].

Серьезную обеспокоенность вызывает формирование компьютерной зависимости у дошкольников, что подтверждается исследованиями М.В. Жуковой. Отсутствие сформированных механизмов самоконтроля делает детей особенно уязвимыми перед привлекательностью виртуального мира [31].

Особенно важно отметить негативное влияние цифровизации на развитие эмоционального интеллекта дошкольников, которые, проводя значительное время в виртуальной среде, лишаются возможности полноценного эмоционального взаимодействия с окружающими. Отсутствие невербальной коммуникации в цифровой среде приводит к формированию эмоционального дефицита и отставанию в развитии как эмоционального, так и вербального интеллекта [24].

Исследование, проведенное Е.В. Деминой в московской дошкольной организации с участием 45 детей в возрасте от 4 до 6 лет, показало, что большинство детей испытывают трудности в оценке эмоционального состояния окружающих, распознавании их эмоций и понимании себя. У детей возникали затруднения с определением таких эмоциональных состояний, как «спокойствие» и «зависть», хотя у старших дошкольников обычно уже сформирован эмоциональный «репертуар». Результаты исследования свидетельствуют о том, что современные дети испытывают трудности в области эмоционального интеллекта [27].

Таким образом, характеристика нарушений эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста в условиях современного цифрового мира представляет собой комплексную проблему, обусловленную рядом факторов. Исследования показывают, что чрезмерное использование цифровых устройств может негативно влиять на развитие эмоционального интеллекта, социальных навыков и способности к эмпатии у детей. Основные нарушения включают в себя снижение способности распознавать и интерпретировать эмоции других людей, трудности в выражении собственных эмоций и управлении ими, повышенный уровень агрессии, особенно у детей, часто смотрящих контент с элементами насилия, проблемы с концентрацией внимания и самоконтролем, снижение уровня развития воображения и творческих способностей, трудности в установлении и поддержании реальных социальных контактов, риск развития компьютерной и интернет-зависимости. При этом важно отметить, что влияние цифровых технологий на эмоционально-волевую сферу детей неоднозначно и зависит от многих факторов, включая содержание потребляемого контента, время, проводимое с устройствами, и степень родительского контроля. Некоторые исследования указывают на потенциальные положительные эффекты, такие как развитие определенных когнитивных навыков и новых форм социального взаимодействия.

### **1.3 Понятие и сущность изо-терапии как метода арт-терапии**

Арт-терапия, представляющая собой синтез методов искусства и психологических техник, «является одним из ведущих направлений в современной педагогике и психологии. Ее основная цель заключается в развитии психоэмоционального состояния ребенка через творческую деятельность. Формирование полноценной личности и ее индивидуализация тесно связаны с способностью детей осознавать и выражать свои эмоции и чувства» [45].

«Арт-терапевтические методы, применяемые в педагогической практике, способствуют раскрытию эмоционального потенциала детей, предоставляя им возможность для выражения своих переживаний и настроений» [5]. Т.А. Антопольская отмечает, что «в изобразительной деятельности эти методы используются для гармонизации состояния и развития нервной системы через психологическое воздействие искусством» [4].

Научные основы внедрения арт-терапевтических методов в образовательный процесс были разработаны такими учеными, как Л.Л. Лебедева, Я.А. Коменский, И. Песталоцци, К.Д. Ушинский, Н.Э. Фаас, Ф. Фребель и другими. Т.А. Алимова подчеркивает возможность использования изобразительной деятельности ребенка в педагогических целях и в психологической работе с дошкольниками [1], [40].

Современная арт-терапия, представляющая собой комплексное направление психолого-педагогической работы, включает различные формы творческого самовыражения, позволяющие эффективно решать задачи эмоционального и психологического развития. Являясь «безопасным методом снятия психического напряжения», педагогическая арт-терапия, не имеющая противопоказаний, успешно применяется для развития социальных навыков и способности к выражению чувств [13].

Особое место в системе арт-терапевтического воздействия занимает изо-терапия, объединяющая разнообразные техники изобразительной деятельности и предоставляющая широкие возможности для творческого самовыражения. Она основывается на применении изобразительного творчества, направленного на работу с внутренним миром человека через создание визуальных образов.

Исторически сложившаяся практика использования изобразительного искусства в терапевтических целях, получившая научное обоснование в работах Я.А. Коменского и И. Песталоцци, позволила сформировать целостный подход к пониманию механизмов воздействия творческой деятельности на психическое состояние человека. К.Д. Ушинский, развивая эти идеи, подчеркивал особую роль рисования в развитии познавательных процессов и эмоциональной сферы детей, что впоследствии нашло отражение в современных методиках изо-терапии.

Л.Л. Лебедева, исследуя терапевтический потенциал изобразительного творчества, выделила несколько ключевых механизмов воздействия изо-терапии на психику человека. Создаваемые в процессе рисования образы, отражающие внутренние переживания и конфликты, способствуют их осознанию и переработке, что приводит к гармонизации психического состояния. Процесс творчества, сопровождающийся положительными эмоциями, позволяет снизить уровень тревожности и напряжения.

Особое значение изо-терапия приобретает в работе с детьми дошкольного возраста, что подробно рассматривается в исследованиях Т.А. Алимовой. Рисование, являясь естественной формой самовыражения для ребенка, позволяет безопасно отреагировать негативные эмоции и переживания, способствуя развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков. Спонтанное творчество, не ограниченное жесткими рамками и правилами, создает условия для свободного проявления индивидуальности ребенка.

Н.Э. Фаас, изучая практическое применение изо-терапии, отмечает ее эффективность в работе с различными психологическими проблемами, включая страхи, агрессию, последствия психотравмирующих ситуаций. Использование различных художественных материалов и техник, подобранных с учетом индивидуальных особенностей и потребностей клиента, позволяет достичь максимального терапевтического эффекта.

Ф. Фребель, разрабатывая теоретические основы применения изобразительной деятельности в педагогическом процессе, подчеркивал значимость создания благоприятной среды для творческого самовыражения. Современные исследования подтверждают, что организация пространства и атмосферы, способствующих раскрытию творческого потенциала, является важным условием эффективности изо-терапии.

Сущность изо-терапии заключается в ее способности активизировать внутренние ресурсы личности через творческое самовыражение, создавая условия для самопознания и саморазвития. Невербальный характер работы позволяет обойти защитные механизмы психики, делая доступным для осознания и проработки глубинный психологический материал. Процесс создания художественного образа, сопровождающийся терапевтическим альянсом между клиентом и терапевтом, способствует формированию новых адаптивных моделей поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Значимым аспектом изо-терапии выступает ее интегративный характер, позволяющий сочетать различные техники и подходы в зависимости от индивидуальных потребностей клиента. Спонтанное рисование, дополненное элементами музыкальной терапии и релаксационными техниками, создает многомерное терапевтическое пространство, способствующее более глубокому погружению в творческий процесс.

Существенное место в практике изо-терапии занимает метод коллажирования, особенно эффективный на начальных этапах работы с детьми, испытывающими неуверенность в своих художественных способностях. Комбинирование готовых материалов позволяет преодолеть

первоначальный барьер и достичь значительного снижения тревожности, создавая основу для дальнейшей творческой работы.

Метод коллажирования, часто используемый на начальных этапах работы с детьми, испытывающими неуверенность в своих художественных способностях, позволяет через комбинирование готовых материалов достичь значительного снижения тревожности.

Говоря о работе с пластичными материалами, А.Е. Ефимова подчеркивает особую эффективность лепки в процессе выражения негативных эмоциональных состояний, включая гнев, страх и тревогу [30]. Данный метод, способствующий снятию мышечных зажимов и развитию пластического воображения, создает благоприятные условия для спонтанного выражения чувств, обеспечивая необходимую двигательную и эмоциональную разрядку.

Рисуночная терапия, выступающая как инструмент самостоятельного выражения внутреннего мира ребенка, способствует формированию позитивной социальной адаптации через создание цвето-композиционной модели собственного безопасного пространства. Особую ценность представляет песочная терапия, «основанная на сочетании невербальной активности в процессе создания композиции и последующей вербализации через рассказ о созданной работе. Песочница, выступающая в роли символического пространства, позволяет безопасно выразить различные эмоциональные переживания, используя фигурки персонажей для моделирования различных ситуаций взаимодействия» [19].

По мнению А.А. Крыжановской, рисуночная терапия, также известная как изо-терапия, представляет собой эффективный метод работы с эмоциональными проблемами детей. Этот подход особенно актуален при решении таких задач, как преодоление эмоциональной депривации, устранение трудностей эмоционального развития и профилактика ситуативных эмоциональных состояний. Кроме того, изо-терапия успешно применяется для снижения уровня тревожности, борьбы со страхами и фобическими реакциями [38].

Одной из ключевых техник рисуночной терапии является спонтанное рисование. В рамках этого метода ребенку предоставляются необходимые материалы для творчества, но не даются конкретные задания. Создание благоприятной атмосферы, например, с помощью спокойной музыки, способствует погружению ребенка в процесс. Полузакрытые глаза и свободное движение руки по бумаге позволяют ребенку прислушаться к своим внутренним ощущениям, выразить чувства и взглянуть на свой мир со стороны.

Другой эффективной формой работы является ассоциативное рисование. В этом случае предлагаются темы, связанные с эмоциональной сферой и межличностными отношениями, такие как «Мой страх» или «Смешные злодеи». Важно отметить, что все занятия должны проходить в непринужденной и спонтанной атмосфере, отличаясь от структурированной образовательной деятельности. При этом развитие художественных навыков не является основной целью, а акцент делается на личные ощущения ребенка.

Песочная терапия, интегрированная в практику изо-терапии, представляет особую ценность благодаря сочетанию невербальной активности и последующей вербализации опыта. Создание композиций в песочнице, выступающей как символическое пространство, позволяет безопасно выразить различные эмоциональные переживания через моделирование ситуаций взаимодействия.

Изо-терапия, являясь, как отмечает К.Н. Гурдяева, «одним из ключевых методов арт-терапии, представляет собой уникальный подход к работе с эмоциональной сферой человека, основанный на использовании изобразительного искусства в терапевтических целях. Сущность изо-терапии заключается в том, что через творческое самовыражение, реализуемое посредством визуальных техник, человек получает возможность исследовать и трансформировать свой внутренний мир, выражать подавленные эмоции и неосознанные переживания» [26].

Этот метод, опирающийся на принципы психологии и искусствоведения, позволяет создать безопасное пространство для самовыражения, где клиент может символически отобразить свои проблемы, страхи и конфликты, используя художественные материалы. Процесс создания визуальных образов, сопровождаемый профессиональной поддержкой терапевта, способствует развитию самопонимания, повышению самооценки и улучшению эмоционального состояния клиента.

Изо-терапия по мнению В.С. Мухиной, будучи «невербальной формой коммуникации, особенно эффективна в работе с детьми, людьми, испытывающими трудности в вербализации своих чувств, а также в случаях, когда словесное выражение проблемы затруднено из-за ее травматического характера. Используя различные художественные материалы и техники, клиенты могут выразить и осознать свои эмоции, не прибегая к прямому обсуждению болезненных тем» [43].

А.С. Бычкова отмечает, что важной особенностью изо-терапии является ее «способность активизировать правое полушарие мозга, отвечающее за образное мышление и интуицию. Это позволяет обойти защитные механизмы сознания и получить доступ к глубинным переживаниям и ресурсам личности» [16]. В процессе творческой деятельности происходит интеграция различных аспектов психики, что способствует целостному развитию личности и повышению ее адаптивных возможностей.

Современная арт-терапевтическая практика, активно применяемая в работе с дошкольниками, опирается на четко структурированный процесс, позволяющий достичь максимальной эффективности развивающего воздействия. Как отмечает М.В. Киселева, организация изо-терапевтических занятий требует последовательного прохождения нескольких взаимосвязанных этапов, каждый из которых имеет свои специфические задачи и особенности реализации [36].

Начальный, ориентировочный этап направлен на создание благоприятных условий для адаптации ребенка к новой ситуации творческого

взаимодействия. В этот период, характеризующийся знакомством с разнообразными художественными материалами, происходит формирование первичного доверия к процессу арт-терапевтической работы.

Анализируя второй этап изо-терапии, подчеркивается значимость эмоционального включения ребенка в творческий процесс через осознанный выбор темы рисования. Этот этап, сопровождающийся активизацией внутренних ресурсов ребенка, создает основу для дальнейшего терапевтического взаимодействия.

Третий этап характеризуется интенсивным поиском наиболее адекватных форм самовыражения через экспериментирование с различными художественными техниками. На завершающем этапе происходит углубление и конкретизация выбранной формы работы, способствующая более полному раскрытию внутренних переживаний ребенка и символическому разрешению конфликтных ситуаций [36].

Использование рисуночной терапии позволяет создать безопасное пространство для выражения эмоций и переживаний ребенка. Благодаря этому методу дети могут невербально выразить то, что им сложно или страшно сказать словами. Процесс рисования также способствует развитию воображения, креативности и помогает ребенку лучше понять свой внутренний мир.

Важно отметить, что роль специалиста в процессе изо-терапии заключается не в интерпретации рисунков, а в создании поддерживающей атмосферы и фасилитации процесса самовыражения ребенка. Специалист может задавать открытые вопросы о рисунке, помогая ребенку самому раскрыть значение созданных образов.

Изо-терапия может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Групповые занятия способствуют развитию социальных навыков и предоставляют возможность для взаимной поддержки и обмена опытом между детьми. При этом индивидуальные сессии позволяют более глубоко проработать личные проблемы ребенка.

В процессе рисуночной терапии по словам Е.В. Антоновой и О.А. Томашевской «могут использоваться различные материалы: краски, карандаши, мелки, пастель. Выбор материала может зависеть от целей занятия и предпочтений ребенка. Например, работа с красками позволяет более свободно выражать эмоции, в то время как карандаши дают возможность для более детальной и структурированной работы» [3].

Эффективность изо-терапии обусловлена тем, что, как утверждает А.В. Ефимова «этот метод обращается к правому полушарию мозга, отвечающему за образное мышление и эмоции. Это особенно важно для детей, которым может быть сложно выразить свои чувства и переживания вербально» [30]. К.Н. Киселева также считает, что «через рисунок ребенок может не только выразить, но и осознать свои эмоции, что является важным шагом в процессе эмоционального развития» [36].

Таким образом, изо-терапия представляет собой мощный инструмент для работы с эмоциональной сферой ребенка, способствуя его гармоничному развитию и преодолению различных психологических трудностей. Являясь мощным инструментом самопознания и личностного роста, она продолжает развиваться и обогащаться новыми техниками и подходами. Ее эффективность в работе с широким спектром психологических проблем и возрастных групп делает ее одним из наиболее востребованных и перспективных направлений в современной психотерапевтической практике.

#### **1.4 Изо-терапия, как средство развития эмоционально – волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста**

Художественное творчество представляет собой уникальную сферу деятельности, предоставляющую дошкольникам широкие возможности для эмоциональной самореализации, экспериментирования и развития своих способностей. Этот вид активности рассматривается специалистами как высшая форма психической деятельности, способствующая самовыражению и

самоактуализации личности ребенка. В процессе творчества дошкольник не только подражает уже известным образцам, но и создает оригинальные комбинации идей, находя нестандартные решения поставленных задач.

«Художественное творчество играет важную роль в формировании эмоционального интеллекта ребенка, позволяя ему осваивать «язык эмоций». На протяжении истории человечества эмоциональный опыт находил свое отражение в различных произведениях искусства. По мере развития ребенка в его сознании формируются «чувственные эталоны» - общепринятые способы внешнего выражения различных психологических реакций. В процессе творческой деятельности дошкольник соотносит эти эталоны с предметом изображения, что позволяет ему адекватно представлять свои эмоции в рисунке» [14].

Исследование Т.А. Буяновой подчеркивает, что «освоение «языка эмоций» и «языка искусства» дает ребенку дошкольного возраста «возможность выразить овладевшие им чувства с помощью различных изобразительных материалов»» [14]. Это особенно важно, «учитывая, что в дошкольном возрасте дети часто испытывают трудности в вербальном выражении своих эмоций и переживаний. В таких случаях рисование становится интуитивно выбираемым способом самовыражения» [15].

Изобразительная деятельность привлекает детей своей доступностью и возможностью непосредственного выражения себя через создаваемые образы. Процесс рисования позволяет ребенку снять эмоциональное напряжение, преодолеть агрессивность и тревожность, справиться со своими страхами. Более того, творческая деятельность способствует формированию уверенности в себе и освоению социально приемлемых моделей поведения через позитивные эмоциональные переживания.

Важно отметить, что, как отмечает А.А. Крыжановская, художественное творчество в дошкольном возрасте не только «служит средством эмоциональной разрядки, но и способствует развитию когнитивных функций ребенка. Создавая рисунок, ребенок учится планировать свои действия,

развивает пространственное мышление и мелкую моторику» [38]. Кроме того, в процессе творчества формируются такие важные качества, как усидчивость, концентрация внимания и способность доводить начатое дело до конца.

Т.А. Попкова считает, что художественное творчество также играет значимую роль в социализации дошкольника. Участвуя в коллективных творческих проектах, дети учатся взаимодействовать друг с другом, уважать чужое мнение и вклад каждого участника в общий результат. Это способствует развитию эмпатии, коммуникативных навыков и умения работать в команде [47].

Особую ценность художественное творчество представляет для детей с особенностями развития. «Для таких детей рисование, лепка и другие виды изобразительной деятельности могут стать эффективным способом самовыражения и взаимодействия с окружающим миром. Творческий процесс помогает преодолеть коммуникативные барьеры и развить навыки, которые могут быть затруднены в других видах деятельности» [46].

В контексте современного дошкольного образования художественное творчество рассматривается не только как самостоятельная область развития, но и как инструмент, интегрированный в различные образовательные области. Например, рисование может использоваться для закрепления знаний о природе, окружающем мире или для развития математических представлений.

Педагоги и психологи подчеркивают важность создания благоприятной среды для художественного творчества дошкольников. Это включает в себя, по мнению Н.О. Высочиной «не только обеспечение необходимыми материалами, но и создание атмосферы, в которой ребенок чувствует себя свободным для самовыражения, не боится экспериментировать и ошибаться. Поддержка взрослых, выраженная в форме интереса к творчеству ребенка, а не критики или чрезмерного вмешательства, играет ключевую роль в развитии творческого потенциала дошкольника» [21].

Следует отметить, что художественное творчество в дошкольном возрасте является мощным инструментом всестороннего развития личности

ребенка. Оно способствует эмоциональному, когнитивному и социальному развитию, предоставляя ребенку уникальные возможности для самовыражения и познания мира. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги создавали условия для регулярной творческой деятельности дошкольников, понимая ее значимость для гармоничного развития ребенка.

Современная педагогическая арт-терапия, активно применяемая в работе с дошкольниками, демонстрирует высокую эффективность в развитии эмоционально-волевой сферы и предупреждении различных нарушений. И.А. Гордеева, «исследуя возможности данного метода, отмечает его результативность при работе с широким спектром эмоциональных и поведенческих проблем, включая повышенную тревожность, фобические и депрессивные состояния, трудности эмоционального развития и проблемы самоконтроля» [23].

Особую ценность представляет способность арт-терапевтических методов создавать безопасное пространство для самовыражения через визуальные образы, позволяющие ребенку исследовать содержание своего внутреннего мира. Активизируя механизмы самоисцеления психики, творческая деятельность способствует раскрытию внутренних ресурсов ребенка, предоставляя возможность для невербального выражения сложных переживаний, что особенно актуально в дошкольном возрасте [8].

О.Ю. Багадаева, проводя исследования влияния педагогической арт-терапии на развитие дошкольников, подчеркивает её значимую роль в формировании позитивного самоотношения и повышении самооценки. Творческая деятельность, стимулирующая развитие креативного мышления и воображения, создает благоприятные условия для активизации внутренних ресурсов ребенка [6].

Исследования Е.С. Цукановой с соавторами демонстрируют положительное влияние арт-терапевтических техник на развитие стрессоустойчивости и адаптивных способностей дошкольников. Процесс творчества, «становясь увлекательным и приносящим удовольствие,

позволяет эффективно прорабатывать подавленные эмоции и мысли, способствуя совершенствованию навыков саморегуляции и самоконтроля» [5].

Важно отметить, что арт-терапия по мнению авторов, например Г.Г. Григорьевой, «в педагогической практике не ставит своей целью создание художественных шедевров или развитие специфических художественных навыков. Основной фокус делается на самом процессе творчества и его терапевтическом эффекте. Это позволяет снять напряжение, связанное с оценкой результата, и сосредоточиться на свободном самовыражении» [25].

Одним из ключевых преимуществ арт-терапии является ее способность обходить защитные механизмы сознания. Работая с образами и символами, ребенок может выразить те аспекты своего опыта, которые трудно или невозможно выразить словами. Это особенно ценно при работе с травматическими переживаниями или сложными эмоциональными состояниями.

Арт-терапевтические техники также способствуют развитию эмоционального интеллекта ребенка. Н.Г. Муращенкова выявляет, что «через творческое самовыражение дошкольники учатся распознавать и дифференцировать различные эмоции, что является важным навыком для их социально-эмоционального развития» [42]. Кроме того, процесс создания и обсуждения продуктов деятельности помогает детям лучше понимать эмоции других людей, развивая эмпатию и социальную компетентность. В контексте дошкольного образования арт-терапия может быть интегрирована в различные образовательные области. Например, она может использоваться для поддержки развития речи, когда дети описывают свои рисунки или создают истории на основе своих творческих работ. Также арт-терапевтические техники могут применяться для закрепления знаний об окружающем мире, когда дети создают визуальные представления изучаемых концепций.

Е.В. Павлова в свою очередь подчеркивает роль педагога в арт-терапевтическом процессе. По ее мнению, педагог «выступает не в роли

учителя или критика, а скорее, как фасилитатор, создающий безопасное и поддерживающее пространство для творческого самовыражения ребенка. Его задача - поощрять спонтанность и свободу выражения, не навязывая свои интерпретации или оценки» [45].

Арт-терапия рассматривается исследователями Э.Ш. Шаяхметовой и А.Х. Азильгареевой как многогранный инструмент, «способствующий эмоциональному и социальному развитию личности. Этот метод позволяет индивиду выражать свои внутренние состояния, развивать эмпатию и глубже понимать окружающий мир» [54]. Особое значение арт-терапия приобретает в контексте позитивной социализации, способствуя повышению межличностной компетентности и формированию навыков построения гармоничных отношений. Кроме того, арт-терапевтические практики играют важную роль в развитии креативности, которая рассматривается как ключевой фактор успешной адаптации и самореализации личности в современном мире.

Анализируя особенности арт-терапии, можно выделить несколько основных направлений ее влияния на эмоциональную сферу дошкольников. Прежде всего, этот метод способствует формированию, идентификации и дифференциации личных эмоций и чувств ребенка. Через творческий процесс дети учатся распознавать и выражать свои эмоциональные состояния, что является важным этапом в развитии эмоционального интеллекта.

Другим важным аспектом арт-терапии является развитие способности понимать эмоциональное состояние собеседника по невербальным сигналам. Работая с визуальными образами, дети учатся интерпретировать мимику, жесты, позы и интонации, что значительно улучшает их навыки межличностного взаимодействия. Одновременно с этим происходит укрепление личных границ в отношениях, что способствует формированию здоровой самооценки и уверенности в себе [57].

Арт-терапия также играет важную роль в освоении социально приемлемых способов выражения эмоциональных состояний. Через творческую деятельность дети знакомятся с различными формами

самовыражения, которые одобряются в обществе, что способствует их успешной социализации. Особое внимание в арт-терапевтической работе с дошкольниками уделяется развитию навыков саморегуляции чувств. Творческий процесс предоставляет детям богатый сенсорный опыт, способствует формированию художественных переживаний, а также развивает мануальные и двигательные навыки. Все это в комплексе создает основу для более эффективного управления своими эмоциональными состояниями [11].

«Ключевым принципом арт-терапии является ее ориентация на внутренние ресурсы здоровья и силы, присущие каждому ребенку. Этот подход акцентирует внимание на естественном проявлении чувств, эмоций и настроений в творчестве, принимая ребенка таким, какой он есть, вместе с его уникальными способами самопрезентации» [65]. Такой безоценочный подход создает безопасное пространство для самовыражения и личностного роста.

А.В. Никитина пишет, что «арт-терапевтические методики предоставляют психологам уникальную возможность осуществлять мягкий, ненавязчивый контроль над эмоциональным состоянием детей и, при необходимости, корректировать их поведение, отношение к себе и окружающим» [44]. При работе над развитием эмоциональной сферы дошкольников, техники арт-терапии обладают рядом существенных преимуществ по сравнению с другими методами. Прежде всего, арт-терапия создает безопасное пространство для выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме. Рисование, лепка и другие виды данного вида арт-терапии становятся эффективными инструментами для снятия эмоционального напряжения, не причиняя вреда окружающим. Это особенно важно для детей, которые еще не научились адекватно выражать свои чувства вербально.

Более того, арт-терапевтические техники способствуют раскрытию внутренних конфликтов и переживаний ребенка через символический язык искусства. Используя различные роли и образы, дети могут выразить то, что

им сложно сформулировать словами. Это предоставляет богатый материал для интерпретации и диагностики в процессе терапии, позволяя специалисту глубже понять внутренний мир ребенка. Арт-терапия также играет важную роль в укреплении межличностных отношений в группе. Совместная творческая деятельность способствует развитию эмпатии, повышает интерес детей к собственным эмоциям и чувствам окружающих. Это создает основу для формирования здоровых социальных навыков и эмоционального интеллекта [7].

Таким образом, характеристика нарушений эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста в условиях современного цифрового мира представляет собой сложную, многоаспектную проблему, требующую пристального внимания специалистов и родителей. Проведенные исследования убедительно демонстрируют, что чрезмерное погружение в цифровую среду приводит к серьезным нарушениям в развитии эмоционального интеллекта и социальных навыков дошкольников. Наиболее явными проявлениями этих нарушений становятся снижение эмпатических способностей, трудности в распознавании эмоций окружающих и выражении собственных чувств, проблемы с концентрацией внимания и самоконтролем. Особую тревогу вызывает тенденция к формированию компьютерной зависимости и снижению творческого потенциала детей, что может негативно отразиться на их дальнейшем развитии.

Для минимизации негативных последствий и максимизации пользы от использования цифровых технологий необходим комплексный подход, включающий образовательные программы для детей и родителей, разработку качественного развивающего контента и установление разумных ограничений на использование цифровых устройств. Арт-терапия представляет собой мощный инструмент для развития эмоциональной сферы дошкольников, предоставляя им возможность для самовыражения, снятия напряжения и формирования позитивного самовосприятия.

## **Глава 2 Практическое исследование применения изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Экспериментальная часть исследования, направленного на изучение влияния цифровой среды, проводилась в новосибирском Центре «Кругозор», специализирующемся на оказании психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям. Опираясь на результаты анкетирования родителей по разработанной нами анкете, представленной в Приложении А, мы отобрали группу из 40 дошкольников старшего возраста, активно взаимодействующих с цифровыми устройствами в повседневной жизни. Родители этих детей, заполнив предложенные анкеты, помогли определить степень вовлеченности их детей в цифровую среду, что позволило сформировать репрезентативную выборку для дальнейшего исследования. Все дети были распределены на 2 группы.

1 группа (экспериментальная) состояла из 20 дошкольников. Эти дети занимались по разработанной программе изо-терапии в целях развития эмоционально-волевой сферы.

2 группа (контрольная) в составе 20 детей старшего дошкольного возраста занималась только по программам дополнительного образования центра.

Группы распределялись так, чтобы в каждой из них было примерно равное количество детей с похожими нарушениями эмоционально-волевой сферы.

Для работы с экспериментальной группой разработана программа изо-терапии объемом 40 часов. Обе группы детей были продиагностированы до и после проведения работы. После чего результаты 2 групп сравнивались и анализировались методом математической статистики.

В рамках исследования использован комплекс взаимодополняющих диагностических инструментов, направленных на всестороннее изучение эмоционального состояния детей:

- методика «Паровозик» (С.В. Велиевой),
- модификация теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр»,
- эмоциональная идентификация диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста (Е.И. Изотовой).

Представим подробное описание методик.

Методика «Паровозик» С.В. Велиевой позволяет «определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде. Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния» [17].

Модификационный тест детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр» предназначен для изучения степени позитивного или негативного эмоционального состояния детей с 4-х до 8 лет.

Эмоциональная идентификация диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста Е.И. Изотовой направлена на «выявление особенностей идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальных особенностей эмоционального развития. Показателями методики являются: восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций» [40].

Динамика результатов диагностики анализировалась математическими методами. Для этого применен критерий Манна-Уитни

Далее представим полученные результаты.

## 2.2 Интерпретация результатов первичной диагностики

Первичная диагностика показала, что у всех 40 детей первой и второй группы наблюдаются те или иные нарушения эмоционально-волевой сферы. Рассмотрим детально полученные данные.

Анализируя результаты цветовых предпочтений дошкольников по методике «Паровозик», обнаружилась тревожная тенденция: значительная часть детей из обеих исследуемых групп демонстрирует признаки нарушений в эмоционально-волевой сфере, что особенно ярко проявляется в их устойчивом стремлении размещать темные цвета – черный, серый и коричневый – на приоритетных позициях при выполнении диагностических заданий. Контрольная группа показывает схожие, но немного лучшие результаты, чем экспериментальная.

Обобщенные результаты по диагностике эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой

| Критерий                                         | Экспериментальная группа |                  | Контрольная группа |                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------|------------------|
|                                                  | Кол-во детей             | Доля в группе, % | Кол-во детей       | Доля в группе, % |
| Позитивное психическое состояние                 | 7                        | 35%              | 8                  | 40%              |
| Негативное психическое состояние низкой степени  | 5                        | 25%              | 5                  | 25%              |
| Негативное психическое состояние средней степени | 4                        | 20%              | 4                  | 20%              |
| Негативное психическое состояние высокой степени | 4                        | 20%              | 3                  | 15%              |

Проведенное исследование эмоционального состояния дошкольников с использованием методики «Паровозик» выявило практически идентичные

паттерны в обеих группах, при этом зафиксированные межгрупповые различия носят несущественный характер.

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 1.

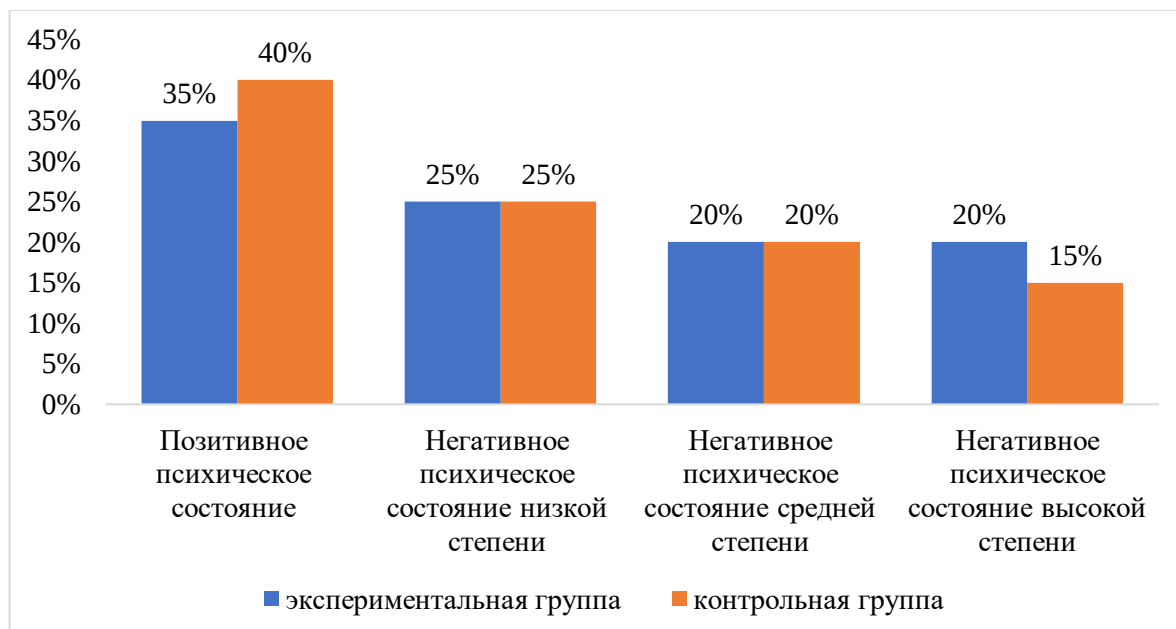


Рисунок 1 – Результаты диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой, %

В экспериментальной группе позитивное психическое состояние демонстрируют 7 детей (35%), в то время как в контрольной группе этот показатель несколько выше - 8 детей (40%). Это указывает на то, что только треть детей в обеих группах имеет благоприятное эмоциональное состояние.

Анализируя полученные данные, мы обнаружили тревожную картину эмоционального состояния дошкольников, находящихся под влиянием цифровой среды. Сравнивая показатели обеих групп, мы выявили одинаковое количество детей, демонстрирующих легкие эмоциональные нарушения, составляющее четверть (по 25%) от общего числа испытуемых в каждой группе.

По 4 ребенка (20%) в обеих группах проявляет существенные эмоциональные проблемы, характеризующиеся негативным психическим состоянием средней степени выраженности. Особое беспокойство вызывает

обнаруженная тенденция к проявлению тяжелых эмоциональных нарушений, зафиксированных у 20% детей экспериментальной группы и 15% контрольной группы.

Обобщая полученные результаты, можно констатировать преобладание различных форм негативного психического состояния у значительной части исследуемых дошкольников (65% и 60% соответственно), что может быть обусловлено интенсивным взаимодействием детей с цифровыми устройствами.

Далее рассмотрим результаты первичной диагностики по методике Модификация теста детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр». Сводные данные по группам – в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики эмоционального состояния детей по модификации теста детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр»

| Критерий                                         | Экспериментальная группа |                  | Контрольная группа |                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------|------------------|
|                                                  | Кол-во детей             | Доля в группе, % | Кол-во детей       | Доля в группе, % |
| Позитивное психическое состояние                 | 6                        | 30%              | 5                  | 25%              |
| Негативное психическое состояние низкой степени  | 4                        | 20%              | 5                  | 25%              |
| Негативное психическое состояние средней степени | 6                        | 30%              | 6                  | 30%              |
| Негативное психическое состояние высокой степени | 4                        | 20%              | 4                  | 20%              |

Анализ результатов диагностики эмоционального состояния детей по модификации теста детской тревожности также показывает наличие серьезных эмоциональных проблем в обеих исследуемых группах (рисунок 2)

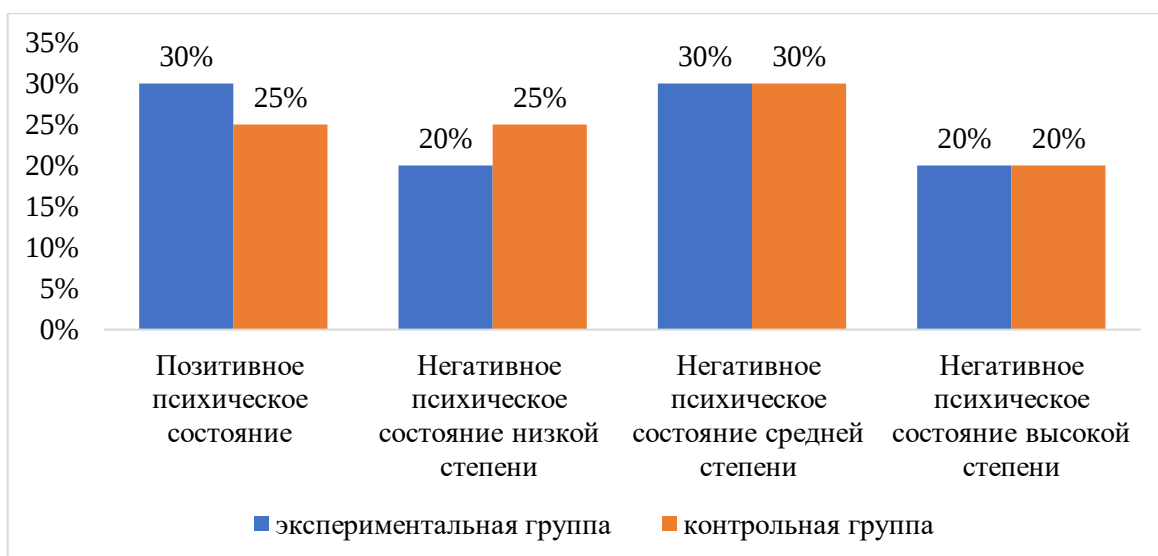


Рисунок 2 – Результаты диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по модификации теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр», %

Анализ полученных данных показал, что позитивное психическое состояние проявляется лишь у 30% (6 детей) экспериментальной группы, что несколько выше показателей контрольной группы, где благополучное эмоциональное состояние демонстрируют 25% (5 детей). В данном случае тревожным сигналом является тот факт, что у существенной части дошкольников в обеих группах проявляются признаки эмоционального неблагополучия разной степени.

Изучая начальные признаки эмоционального неблагополучия (низкой степени), выявлено негативное психическое состояние низкой степени у 20% (4 ребенка) в экспериментальной группе и у 25% (5 детей) в контрольной группе. Эти показатели указывают на наличие начальных признаков эмоционального неблагополучия у значительной части детей.

Особую тревогу вызывает тот факт, что негативное психическое состояние средней степени одинаково представлено в обеих группах - по 6 детей (30%). Это говорит о существенных нарушениях эмоционального состояния почти у трети детей каждой группы.

Крайне настораживающим фактором выступает наличие тяжелых эмоциональных нарушений, проявляющихся в форме негативного

психического состояния высокой степени у 20% (4 детей) в каждой исследуемой группе. Это указывает на серьезные эмоциональные нарушения, требующие немедленного вмешательства специалистов.

В целом, результаты свидетельствуют о преобладании различных степеней негативного психического состояния у большинства обследованных детей (70% в экспериментальной и 75% в контрольной группах), что может быть обусловлено высоким уровнем присутствия цифровой среды в их жизни.

Продолжая исследование, была применена диагностическая методика «Эмоциональная идентификация», разработанная Е.И. Изотовой, обобщенные данные по обеим группам отражены в сводной таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики эмоциональной идентификации по методике Е.И. Изотовой

| Показатель            | Экспериментальная группа |          |          | Контрольная группа |          |          |
|-----------------------|--------------------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|
|                       | Высокий                  | Средний  | Низкий   | Высокий            | Средний  | Низкий   |
| Восприятие экспрессии | 4 (20%)                  | 8 (40%)  | 8 (40%)  | 5 (25%)            | 8 (40%)  | 7 (35%)  |
| Понимание эмоций      | 0 (0%)                   | 12 (60%) | 8 (40%)  | 0 (0%)             | 14 (70%) | 6 (30%)  |
| Идентификация эмоций  | 0 (0%)                   | 7 (35%)  | 13 (65%) | 0 (0%)             | 8 (40%)  | 12 (60%) |

Данные результаты наглядно отражены и проиллюстрированы на рисунке 3.

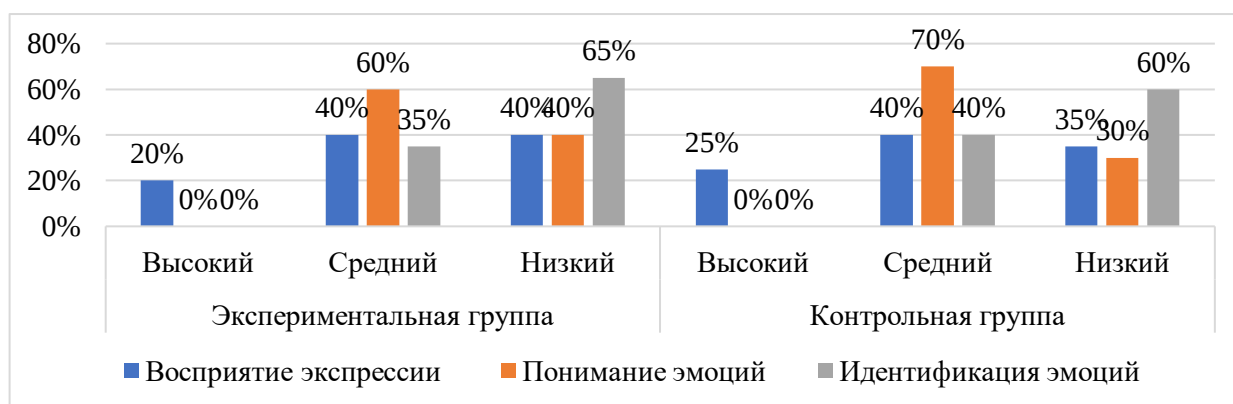


Рисунок 3 – Результаты диагностики эмоциональной идентификации по методике Е.И. Изотовой

Так, результаты исследования показали, что развитие «восприятия экспрессии» в экспериментальной группе на высоком уровне имеют всего 4 ребенка (20%), среднего уровня - 8 детей (40%), низкого - 8 детей (40%). В контрольной группе показатели несколько лучше: высокий уровень - 5 детей (25%), средний - 8 детей (40%), низкий - 7 детей (35%).

По показателю «понимание эмоций» в обеих группах отсутствуют дети с высоким уровнем. В экспериментальной группе средний уровень имеют 12 детей (60%), низкий - 8 детей (40%). В контрольной группе средний уровень показали 14 детей (70%), низкий - 6 детей (30%).

Показатель «идентификация эмоций» также не выявил детей с высоким уровнем в обеих группах. В экспериментальной группе средний уровень имеют 7 детей (35%), низкий - 13 детей (65%). В контрольной группе средний уровень показали 8 детей (40%), низкий - 12 детей (60%).

Таким образом, результаты первичной диагностики детей старшего дошкольного возраста, находящихся в условиях высокого уровня присутствия цифровой среды, выявили ряд существенных особенностей/ нарушений эмоционально-волевой сферы. Дети, проводящие значительное время в смартфонах и планшетах, а также за просмотром телевизора, демонстрируют выраженные трудности в восприятии и идентификации эмоций, что проявляется в преобладании выборов темных цветов при диагностике и наличии негативных психических состояний различной степени выраженности. Особую тревогу вызывает факт, свидетельствующий о том, что более 60% обследованных дошкольников, активно взаимодействующих с цифровыми устройствами, имеют нарушения эмоционально-волевой сферы, проявляющиеся в повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности и сложностях в распознавании эмоциональных состояний окружающих. «У детей, погруженных в цифровую среду, отмечается значительное снижение способности к эмоциональной идентификации, что выражается в отсутствии высокого уровня понимания эмоций и преобладании низкого уровня их распознавания. Выявленные особенности, характеризующиеся нарушением

эмоционального реагирования и сложностями в выражении собственных эмоциональных состояний, требуют разработки комплексной развивающей программы, направленной на развитие эмоционально-волевой сферы и профилактику нарушений» [23].

### **2.3 Программа развития эмоционально – волевой сферы детей старшего дошкольного возраста средствами изо-терапии**

На формирующем этапе исследования была создана и успешно реализована программа, использующая методы изо-терапии для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы старших дошкольников.

Продолжительность программы: 5 месяцев (20 недель), 40 часов.

Частота занятий: 2 раза в неделю.

Длительность занятия: 30-40 минут.

Структура программы:

Вводный блок (2 недели, 4 занятия):

- знакомство с детьми, установление доверительных отношений;
- проведение диагностических мероприятий;
- введение в мир изобразительного искусства;
- обучение базовым техникам рисования.

Основной блок (16 недель, 32 занятия):

- систематические занятия с применением методов изо-терапии, позволяющие детям исследовать и прорабатывать широкий спектр эмоциональных состояний, таких как радость, грусть, гнев, страх и удивление;
- использование разнообразных художественных техник и приемов изобразительного творчества: рисование пальцами, ладонями, губками, отпечатки листьев, монотипия, кляксография;
- применение различных материалов: акварель, гуашь, пастель, цветные карандаши, пластилин, природные и бросовые материалы.

Заключительный блок (2 недели, 4 занятия):

- закрепление полученных навыков;
- создание итоговых работ;
- организация выставки детских работ.

Каждое занятие включает:

- разминку (5 минут): дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.
- основную часть (20-25 минут): творческая работа по теме занятия с психологической проработкой.
- обсуждение (5-10 минут): рефлексия, обмен впечатлениями.

План работы по программе представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Календарно-тематический план программы арт-терапии для развития эмоционально-волевой сферы дошкольников:

| Занятие      | Тема занятия                       | Цель                                                                                                     | Задачи                                                                                                                                                                                                            | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводный блок |                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1            | «Знакомство с волшебными красками» | Установление эмоционального контакта с группой и создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы. | - Познакомить детей с различными художественными материалами<br>- Создать доверительную атмосферу в группе - Снять эмоциональное напряжение                                                                       | 1. Приветствие «Круг дружбы» (передача мяча с пожеланиями)<br>2. Упражнение «Цветные ладошки»<br>3. Эксперименты со смешиванием красок<br>4. Пальчиковая живопись «Разноцветные точки»<br>5. Упражнение «Радужные брызги» (техника набрызга)                                                                                                        |
| 2            | «Путешествие в мир искусства»      | Развитие познавательного интереса к различным техникам изобразительной деятельности.                     | - Познакомить с разнообразными техниками рисования<br>- Развивать творческое воображение<br>- Формировать навыки работы с различными материалами<br>- Поощрять самостоятельность в выборе средств выразительности | 1. Приветствие «Передай улыбку»<br>2. Демонстрация различных техник рисования<br>3. Упражнение «Волшебные отпечатки» (монотипия)<br>4. Рисование восковыми мелками и акварелью «Тайное послание»<br>5. Кляксография «Превращение пятна»<br>6. Коллективная работа «Чудо-дерево» (отпечатки листьев)<br>7. Рефлексия «Что понравилось больше всего». |

# Продолжение таблицы 4

| Занятие       | Тема занятия                     | Цель                                                    | Задачи                                                                                                                                                                                                         | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основной блок |                                  |                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3             | «Радуга эмоций: Радость»         | Знакомство с эмоцией радости через цветовые ассоциации. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить распознавать эмоцию радости</li> <li>- Развивать способность выражать радость через цвет</li> <li>- Формировать позитивное эмоциональное состояние</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Солнечные лучики»</li> <li>2. Беседа «Когда мне радостно»</li> <li>3. Упражнение «Цвета радости» (выбор красок)</li> <li>4. Рисование «Мой самый радостный день»</li> <li>5. Групповая работа «Салют радости»</li> <li>6. Рефлексия с использованием «радостных» цветов</li> </ol>                            |
| 4             | «Радуга эмоций: Грусть»          | Изучение эмоции грусти и способов её выражения.         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить распознавать эмоцию грусти</li> <li>- Развивать умение трансформировать грустное настроение</li> <li>- Формировать навыки эмоциональной регуляции</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Передай улыбку»</li> <li>2. Беседа «Что такое грусть»</li> <li>3. Рисование «Грустный дождик»</li> <li>4. Трансформация рисунка «Превращаем грусть в радость»</li> <li>5. Коллективная работа «Цветик-семицветик желаний»</li> <li>6. Рефлексия «Моё настроение сейчас»</li> </ol>                            |
| 5             | «Радуга эмоций: Удивление»       | Знакомство с эмоцией удивления.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить распознавать эмоцию удивления</li> <li>- Развивать способность выражать удивление через рисунок</li> <li>- Стимулировать творческое воображение</li> </ul>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Удивительное приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Волшебные превращения» (кляксография)</li> <li>3. Рисование «Что меня удивило»</li> <li>4. Коллективная работа «Удивительный мир»</li> <li>5. Игра «Найди необычное в обычном»</li> <li>6. Рефлексия с использованием техники «Волшебные краски»</li> </ol> |
| 6             | «Радуга эмоций: Палитра чувств»  | Закрепление знаний о разных эмоциях.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить умение различать эмоции</li> <li>- Развивать навыки выражения эмоций через цвет</li> <li>- Формировать целостное восприятие эмоциональной сферы</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Эмоциональный круг»</li> <li>2. Упражнение «Цветик-эмоций»</li> <li>3. Рисование «Моя эмоциональная радуга»</li> <li>4. Групповая работа «Карта настроений»</li> <li>5. Игра «Превращения цвета»</li> <li>6. Итоговая рефлексия «Палитра моих чувств».</li> </ol>                                             |
| 7             | «Мои чувства: Радость в красках» | Развитие способности выражать                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить распознавать чувство радости</li> </ul>                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рисование ладошками «Солнышко радости»,</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Продолжение таблицы 4

| Занятие | Тема занятия                                          | Цель                                                           | Задачи                                                                                                                                    | Виды деятельности                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                       | позитивные эмоции через художественное творчество              | - Развивать умение выражать радость через цвет и форму<br>- Формировать позитивное эмоциональное состояние                                | 2. пальчиковое рисование «Салют счастья»                                            |
| 8       | «Мои чувства: Грусть и печаль»                        | Осознание и принятие негативных эмоций                         | - Помочь выразить подавленные эмоции<br>- Научить конструктивно справляться с грустью<br>- Развивать эмоциональную саморегуляцию          | Рисование пальцами «Дождик настроения», Отпечатки ладоней «Грустное дерево»         |
| 9       | «Мои чувства: Страхи и тревоги»                       | Коррекция страхов через творческое самовыражение               | - Снизить уровень тревожности<br>- Преобразовать негативные эмоции в позитивные<br>- Развивать уверенность в себе                         | Рисование ладошками «Победи свой страх», Пальчиковое рисование «Волшебный защитник» |
| 10      | «Мои чувства: Гнев и злость»                          | Обучение способам выражения гнева в социально приемлемой форме | - Научить распознавать признаки гнева<br>- Освоить способы контроля над агрессивными импульсами<br>- Развивать навыки самоконтроля        | Рисование пальцами «Выпусти пар», Ладонная живопись «Превращение монстра в друга»   |
| 11      | «Страна спокойствия: Введение в мир мандал»           | Знакомство с успокаивающим эффектом круговых композиций        | - Познакомить с понятием мандалы<br>- Научить основам построения круговых узоров<br>- Развивать концентрацию внимания                     | Создание простой мандалы из геометрических форм, раскрашивание готовых мандал       |
| 12      | «Страна спокойствия: Дыхание спокойствия»             | Обучение синхронизации дыхания и рисования                     | - Освоить техники дыхательной релаксации<br>- Научить координировать дыхание и движения<br>- Развивать умение расслабляться               | Медитативное рисование волн, спиралей под музыку                                    |
| 13      | «Страна спокойствия: Природные мандалы»               | Развитие умения находить гармонию через природные образы       | - Научить создавать природные композиции<br>- Развивать чувство симметрии<br>- Формировать навыки саморегуляции                           | Создание мандал из природных материалов, рисование природных мотивов                |
| 14      | «Страна спокойствия: Цветовая гармония»               | Использование цвета для достижения эмоционального равновесия   | - Научить подбирать успокаивающие цветовые сочетания<br>- Развивать цветовое восприятие<br>- Закрепить навыки релаксации через творчество | Создание градиентных мандал, медитативное рисование цветовых переходов.             |
| 15      | «Победа над страхом: Превращение страшного в смешное» | Снижение уровня тревожности через преобразование образов       | - Научить трансформировать негативные образы в позитивные<br>- Развивать творческое воображение                                           | Кляксография с трубочкой «Забавные монстры»                                         |

# Продолжение таблицы 4

| Занятие | Тема занятия                                | Цель                                                    | Задачи                                                                                                                       | Виды деятельности                                                     |
|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|         |                                             |                                                         | - Снизить эмоциональное напряжение                                                                                           |                                                                       |
| 16      | «Победа над страхом: Зеркало эмоций»        | Развитие способности управлять своими страхам           | - Освоить технику монотипии<br>- Научить находить позитивное в негативном<br>- Формировать уверенность в себе                | Монотипия «Две стороны одной эмоции», работа с отражениями            |
| 17      | «Победа над страхом: Волшебные превращения» | Развитие способности контролировать тревожные состояния | - Научить техникам преодоления страха<br>- Развивать позитивное мышление<br>- Укреплять эмоциональную устойчивость           | Кляксография с ниточкой, дорисовывание позитивных элементов           |
| 18      | «Победа над страхом: Сила внутри меня»      | Формирование уверенного поведения                       | - Развивать внутренние ресурсы<br>- Укреплять самооценку<br>- Закрепить навыки преодоления страх                             | Монотипия «Мой внутренний герой», создание защитных символов          |
| 19      | «Дружба красок: Рисуем вместе»              | Формирование навыков совместной деятельности            | - Развивать умение работать в паре<br>- Формировать навыки сотрудничества<br>- Учить согласовывать действия с партнером      | Парное рисование «Дорога дружбы», совместное создание композиции      |
| 20      | «Дружба красок: Общий узор»                 | Развитие групповой сплоченности                         | - Научить принимать общие решения<br>- Развивать эмпатию<br>- Формировать навыки компромисса                                 | Коллективная работа «Волшебный ковер», создание общего орнамента      |
| 21      | «Дружба красок: Цветик-семицветик»          | Развитие командного взаимодействия                      | - Научить распределять роли в группе<br>- Развивать умение слушать других<br>- Формировать групповую идентичность            | Создание коллективного панно, групповая роспись                       |
| 22      | «Дружба красок: Радуга дружбы»              | Закрепление коммуникативных навыков                     | - Развивать навыки конструктивного общения<br>- Формировать чувство единства<br>- Закрепить умение работать в команде        | Коллективное создание радуги, групповая композиция «Наш дружный сад». |
| 23      | «Волшебный мир: Космическое путешествие»    | Расширение границ творческого мышления                  | - Познакомить с техникой набрызга<br>- Развивать пространственное воображение<br>- Стимулировать фантазию                    | Рисование звездного неба набрызгом, создание космических пейзажей     |
| 24      | «Волшебный мир: Подводное царство»          | Развитие образного мышления                             | - Освоить технику рисования мыльными пузырями<br>- Развивать умение создавать необычные образы<br>- Формировать креативность | Создание подводных пейзажей, рисование пузырями и отпечатками         |

# Продолжение таблицы 4

| Занятие | Тема занятия                            | Цель                                                 | Задачи                                                                                                                                  | Виды деятельности                                                 |
|---------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 25      | «Волшебный мир: Волшебный лес»          | Активизация творческого потенциала                   | - Научить технике выдувания краски<br>- Развивать ассоциативное мышление<br>- Поощрять оригинальные решения                             | Рисование деревьев выдуванием, создание сказочного леса           |
| 26      | «Волшебный мир: Магические превращения» | Закрепление навыков творческого самовыражения        | - Освоить технику рисования свечой<br>- Развивать воображение<br>- Поддерживать творческую инициативу                                   | Рисование волшебных картин свечой, проявление невидимых рисунков. |
| 27      | «Я создаю: Мой особенный мир»           | Развитие творческой независимости                    | - Поощрять самостоятельный выбор материалов<br>- Развивать уверенность в принятии решений<br>- Формировать индивидуальный стиль         | Создание личной композиции любыми материалами                     |
| 28      | «Я создаю: Мои фантазии»                | Раскрытие творческого потенциала                     | - Развивать способность к самовыражению<br>- Формировать навыки планирования<br>- Поддерживать творческую смелость                      | Свободное рисование по замыслу, экспериментирование с техниками   |
| 29      | «Я создаю: Творческая мастерская»       | Развитие самостоятельности в творчестве              | - Закреплять навыки работы с разными материалами<br>- Развивать умение воплощать идеи<br>- Поощрять творческую инициативу               | Создание авторских проектов, комбинирование техник                |
| 30      | «Я создаю: Я - художник»                | Закрепление навыков самостоятельного творчества      | - Развивать уверенность в творческих способностях<br>- Формировать позитивную самооценку<br>- Поддерживать желание творить              | Создание итоговой работы в свободной технике.                     |
| 31      | «Мир внутри меня: Моё отражение»        | Развитие самопринятия через творческое самовыражение | - Научить выражать самовосприятие через рисунок<br>- Развивать позитивное отношение к себе<br>- Корректировать эмоциональную самооценку | Создание автопортрета в различных эмоциональных состояниях        |
| 32      | «Мир внутри меня: Моё состояние         | Исследование собственных чувств и переживаний        | - Развивать навыки самоанализа<br>- Формировать эмоциональную осознанность<br>- Укреплять уверенность в себе                            | Создание символической карты внутреннего мира                     |
| 33      | «Мир внутри меня: Мои достижения»       | Укрепление позитивной самооценки                     | - Развивать способность видеть свои сильные стороны<br>- Формировать чувство собственной значимости<br>- Корректировать неуверенность   | Создание коллажа успехов, рисование личных символов силы          |

## Продолжение таблицы 4

| Занятие                          | Тема занятия                              | Цель                                                   | Задачи                                                                                                                                                                                                           | Виды деятельности                                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 34                               | «Мир внутри меня: Я в будущем»            | Формирование позитивного образа будущего               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать способность к целеполаганию</li> <li>- Укреплять веру в свои возможности</li> <li>- Корректировать тревожность о будущем</li> </ul>                           | Создание образа желаемого будущего, рисование личных талисманов.  |
| Заключительный блок (4 занятия): |                                           |                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                   |
| 35                               | «Наши достижения: Я могу!»                | Закрепление полученных навыков эмоциональной регуляции | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщить освоенные техники саморегуляции</li> <li>- Закрепить навыки выражения эмоций через творчество</li> <li>- Развивать уверенность в своих способностях</li> </ul> | Создание работы любимой техникой, демонстрирующей личностный рост |
| 36                               | «Наши достижения: Моя история успеха»     | Осмысление пройденного пути                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проанализировать личные достижения</li> <li>- Закрепить позитивный опыт</li> <li>- Развивать рефлексивные навыки</li> </ul>                                             | Создание творческого дневника достижений                          |
| 37                               | «Галерея творчества: Подготовка выставки» | Организация презентации творческих достижений          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить отбирать работы для выставки</li> <li>- Развивать навыки самопрезентации</li> <li>- Формировать чувство гордости за свои достижения</li> </ul>                  | Оформление работ, создание подписей и описания                    |
| 38                               | «Галерея творчества: Праздник творчества» | Подведение итогов программ                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организовать презентацию выставки</li> <li>- Развивать навыки публичного выступления</li> <li>- Закрепить позитивную самооценку</li> </ul>                              | Проведение выставки, обсуждение работ, награждение участников     |

### Педагогические условия реализации программы:

В ходе занятий особое внимание уделяется созданию безопасной и поддерживающей атмосферы. Педагог-психолог использует техники активного слушания, эмпатического общения, поощряет свободное самовыражение детей через творчество.

Для формирования навыков саморегуляции и управления эмоциями в программу включены элементы арт-медитации, техники «рисование мандал», а также упражнения на осознанное дыхание в процессе творческой деятельности.

Пример занятия представлен в Приложении Б.

Ожидаемые результаты программы:

- в эмоциональной сфере: улучшение способности распознавать и выражать эмоции; снижение уровня тревожности и агрессивности; развитие эмпатии и эмоционального интеллекта; формирование позитивного эмоционального фона.
- в волевой сфере: повышение уровня самоконтроля; развитие произвольности поведения; улучшение способности к саморегуляции; формирование навыков целеполагания.
- в коммуникативной сфере: улучшение навыков межличностного взаимодействия; развитие способности к сотрудничеству; снижение конфликтности; повышение уровня социальной адаптации.
- в личностной сфере: укрепление позитивной самооценки; развитие уверенности в себе; формирование адекватного самовосприятия; раскрытие творческого потенциала.

Таким образом, программа предполагает регулярную оценку эмоционального состояния детей с помощью проективных методик и наблюдения за их поведением в процессе занятий и в свободной деятельности.

## **2.4 Динамика результатов исследования**

Завершив цикл психологических занятий по развитию эмоционально-волевой сферы с применением методов арт-терапии в экспериментальной группе, проведена повторная диагностика дошкольников, с использованием того же комплекса методик, что на первом этапе.

Представим полученные результаты. Обобщенные результаты диагностики по методике «Паровозик» на контрольном этапе представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой

| Критерий                                         | Экспериментальная группа |                  | Контрольная группа |                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------|------------------|
|                                                  | Кол-во детей             | Доля в группе, % | Кол-во детей       | Доля в группе, % |
| Позитивное психическое состояние                 | 10                       | 50%              | 5                  | 25%              |
| Негативное психическое состояние низкой степени  | 4                        | 20%              | 3                  | 15%              |
| Негативное психическое состояние средней степени | 3                        | 15%              | 6                  | 30%              |
| Негативное психическое состояние высокой степени | 3                        | 15%              | 6                  | 30%              |

Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой выявили значительные позитивные изменения в экспериментальной группе, где половина детей (50%) продемонстрировала благополучное психическое состояние, существенно превысив показатели контрольной группы на 25% (рисунок 4).

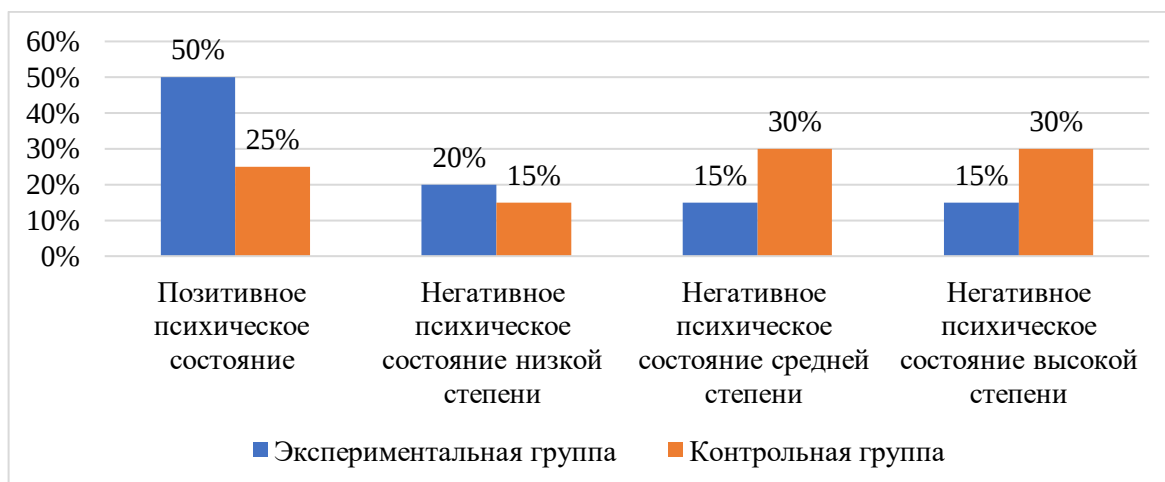


Рисунок 4 – Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой, %

Анализируя проявления негативных психических состояний, мы обнаружили, что в экспериментальной группе легкие эмоциональные

нарушения наблюдаются у 20% детей, что незначительно превышает показатели контрольной группы (15%). Особенно заметные улучшения проявились в снижении количества детей со средней степенью негативного психического состояния в экспериментальной группе до 15%, в то время как в контрольной группе этот показатель остался на уровне 30%. Важным достижением стало существенное уменьшение числа дошкольников с тяжелыми эмоциональными нарушениями в экспериментальной группе до 15%, тогда как в контрольной группе этот показатель достигает 30%.

Сравнительные результаты по данной методике в сравнении с первичной диагностикой на рисунке 5.



Рисунок 5 – Сравнительные результаты первичной и контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по методике «Паровозик» С.В. Валиевой, %

Детальное сопоставление результатов первичного и контрольного этапов диагностики по методике «Паровозик» С.В. Валиевой позволило выявить значительные позитивные изменения в эмоциональном состоянии дошкольников экспериментальной группы, достигнутые благодаря проведенной психологической работе. Особенно впечатляющая динамика наблюдается в увеличении количества детей, демонстрирующих позитивное психическое состояние в экспериментальной группе, где показатель вырос с 35% до 50%, в то время как в контрольной группе отмечается негативная тенденция к снижению с 40% до 25%.

Анализируя изменения в проявлениях негативных психических состояний различной степени выраженности, мы зафиксировали постепенное снижение числа детей с легкими эмоциональными нарушениями в обеих группах: в экспериментальной - с 25% до 20%, в контрольной - с 25% до 15%. Наиболее существенные позитивные сдвиги обнаружены в показателях негативного психического состояния средней степени у детей экспериментальной группы, где произошло снижение с 20% до 15%, тогда как в контрольной группе наблюдается тревожный рост с 20% до 30%.

Особого внимания заслуживает динамика тяжелых эмоциональных нарушений: в экспериментальной группе удалось добиться снижения показателей с 20% до 15%, в то время как в контрольной группе зафиксирован двукратный рост - с 15% до 30%. Полученные результаты убедительно демонстрируют высокую эффективность разработанной и реализованной программы развития эмоционально-волевой сферы старших дошкольников, основанной на методах изо-терапии.

Продолжая анализ эффективности психологической работы, представим результаты повторной диагностики, полученные с помощью модифицированного теста детской тревожности Тэмбла-Дорки-Амэна в сочетании с методикой «Кинотеатр», обобщенные показатели которой систематизированы в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей по модификации теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр»

| Критерий                                         | Экспериментальная группа |                  | Контрольная группа |                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------|------------------|
|                                                  | Кол-во детей             | Доля в группе, % | Кол-во детей       | Доля в группе, % |
| Позитивное психическое состояние                 | 8                        | 40%              | 4                  | 20%              |
| Негативное психическое состояние низкой степени  | 9                        | 45%              | 5                  | 25%              |
| Негативное психическое состояние средней степени | 3                        | 15%              | 6                  | 30%              |
| Негативное психическое состояние высокой степени | 0                        | 0%               | 5                  | 25%              |

Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей по модификации теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр» также демонстрируют значительные положительные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (рисунок 6).

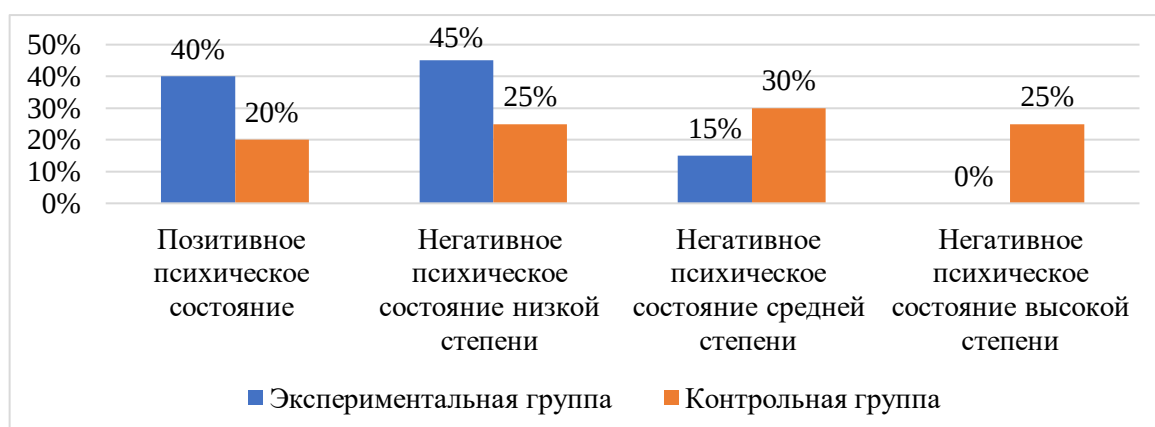


Рисунок 6 – Результаты контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по модификации теста детской тревожности (Р. Тэммл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр», %

Анализ результатов повторной диагностики выявил существенные позитивные изменения в экспериментальной группе, где количество детей с

благополучным психическим состоянием достигло 40%, значительно превысив показатели контрольной группы на 20%. Интересная динамика наблюдается в распределении негативных психических состояний: в экспериментальной группе произошло смещение в сторону более легких форм эмоциональных нарушений, о чем свидетельствует увеличение доли детей с негативным психическим состоянием низкой степени до 45%, по сравнению с 25% в контрольной группе.

Особенно значимым достижением психологической работы стало полное отсутствие в экспериментальной группе детей с тяжелыми эмоциональными нарушениями, в то время как в контрольной группе такие нарушения сохраняются у четверти дошкольников. Существенный прогресс отмечается и в снижении количества детей со средней степенью негативного психического состояния в экспериментальной группе до 15%, что вдвое ниже показателей контрольной группы.

Сравнительные данные результатов первичной и контрольной диагностики по данной методике представлены на рисунок 7.



Рисунок 7 – Сравнительные результаты первичной и контрольной диагностики эмоционального состояния детей дошкольного возраста в исследуемых группах по модификации теста детской тревожности (Р. Тэмпл, В. Дорки, М. Амэн) и методики «Кинотеатр», %

Сравнительный анализ динамики эмоционального состояния дошкольников показал значительные позитивные изменения в экспериментальной группе, где количество детей с благополучным психическим состоянием увеличилось с 30% до 40%, в то время как в контрольной группе наблюдается негативная тенденция к снижению этого показателя с 25% до 20%.

Примечательна трансформация характера эмоциональных нарушений в экспериментальной группе, где произошло существенное увеличение доли детей с легкими формами негативных состояний с 20% до 45%, тогда как в контрольной группе этот показатель остается неизменным на уровне 25%. Особенно значимых результатов удалось достичь в снижении числа дошкольников со средней степенью нарушений в экспериментальной группе - с 30% до 15%, при этом в контрольной группе ситуация осталась без изменений (30%).

Наиболее впечатляющим достижением реализованной программы стало полное отсутствие в экспериментальной группе детей с тяжелыми эмоциональными нарушениями, в то время как в контрольной группе такие состояния фиксируются у четверти дошкольников.

Анализ результатов контрольной диагностики по методике Е.И. Изотовой показывает существенные различия между экспериментальной и контрольной группами. Сводные баллы по группам представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты контрольной диагностики эмоциональной идентификации по методике Е. И. Изотовой

| Показатель            | Экспериментальная группа |          |        | Контрольная группа |          |          |
|-----------------------|--------------------------|----------|--------|--------------------|----------|----------|
|                       | Высокий                  | Средний  | Низкий | Высокий            | Средний  | Низкий   |
| Восприятие экспрессии | 12(60%)                  | 8 (40%)  | 0 (0%) | 5 (25%)            | 8 (40%)  | 7 (35%)  |
| Понимание эмоций      | 10 (50%)                 | 10 (50%) | 0 (0%) | 0 (0%)             | 14 (70%) | 6 (30%)  |
| Идентификация эмоций  | 7 (35%)                  | 13 (65%) | 0 (0%) | 0 (0%)             | 8 (40%)  | 12 (60%) |

В экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение всех показателей эмоциональной идентификации в то время, как в контрольной группе эти показатели остались ниже (рисунок 8).

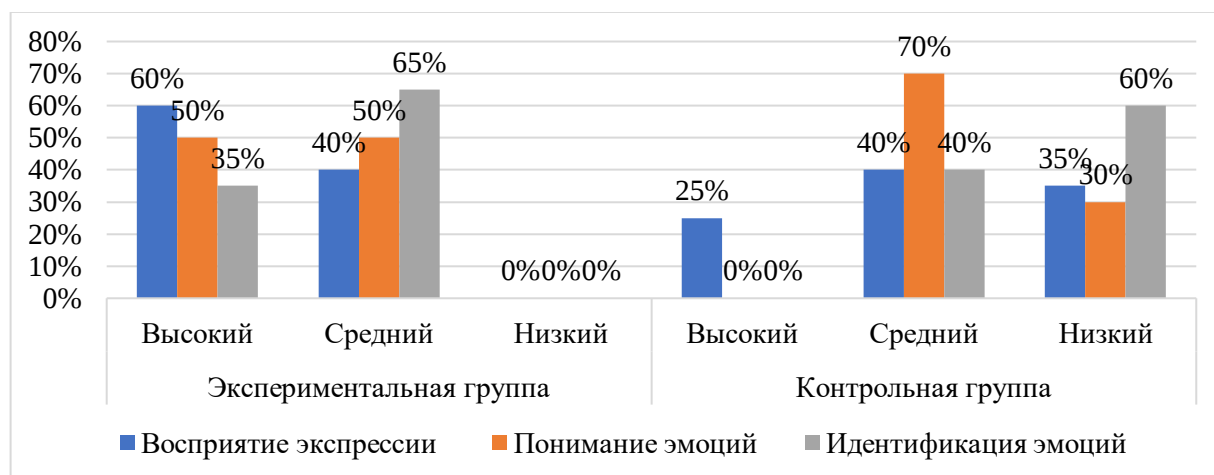


Рисунок 8 – Результаты контрольной диагностики эмоциональной идентификации по методике Е.И. Изотовой

Сравнительные результаты первичной и контрольной диагностики эмоциональной идентификации по данной методике на рисунке 9.

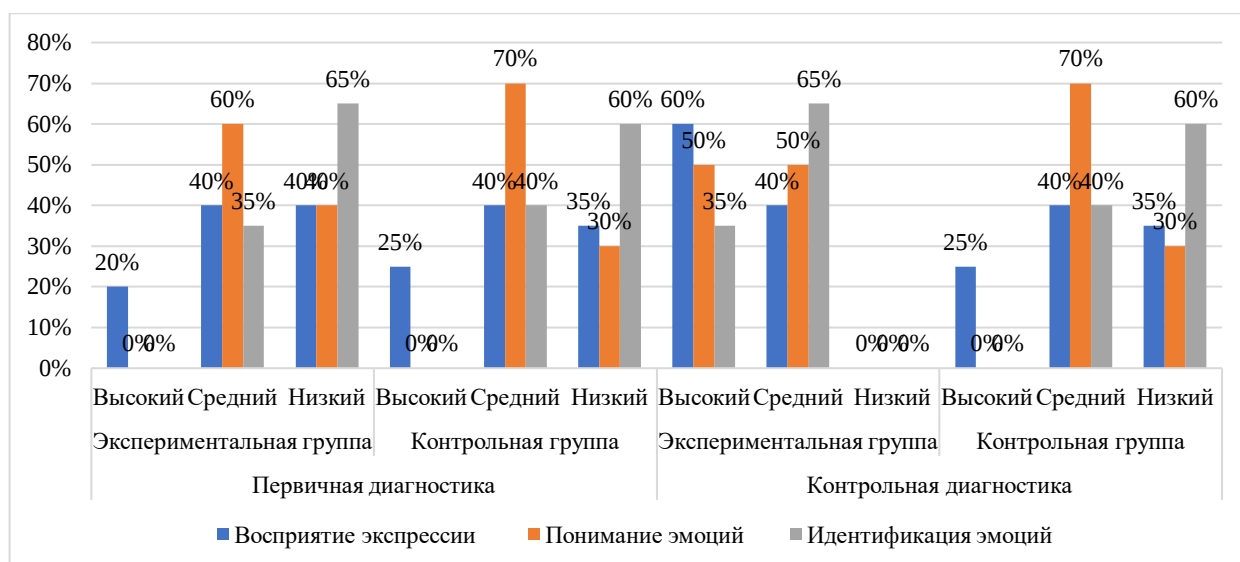


Рисунок 9 – Сравнительные результаты первичной и контрольной диагностики эмоциональной идентификации по методике Е.И. Изотовой

Сравнительный анализ результатов первичной и контрольной диагностики по методике Е.И. Изотовой демонстрирует значительную положительную динамику в экспериментальной группе. По показателю восприятия экспрессии доля детей с высоким уровнем увеличилась с 20% до 60%, при этом низкий уровень полностью отсутствует после психологической работы, тогда как в контрольной группе показатели остались практически неизменными.

В области понимания эмоций в экспериментальной группе произошел существенный рост: если при первичной диагностике высокий уровень отсутствовал, то после проведенной психологической работы его достигли 50% детей, а низкий уровень исчез полностью. В контрольной группе показатели понимания эмоций остались на прежнем уровне.

Особенно заметные изменения произошли в идентификации эмоций: в экспериментальной группе появились дети с высоким уровнем (35%), значительно увеличилась доля среднего уровня (с 35% до 65%), а низкий уровень исчез полностью. В контрольной группе показатели идентификации эмоций остались без существенных изменений. Полученные результаты убедительно доказывают эффективность проведенных занятий по программе развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста средствами изо-терапии.

Кроме того, был проведен анализ результатов по всем методикам с помощью U-критерия Манна-Уитни (таблица 8)

Таблица 8 – Результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни

| Шкалы                                          | Средние значения |      | U     | p-level |
|------------------------------------------------|------------------|------|-------|---------|
|                                                | ЭГ               | КГ   |       |         |
| Эмоциональное состояние (методика «Паровозик») | 5.35             | 5.15 | 182.5 | 0.05    |
| Тревожность (тест Р. Тэмпл, В. Дорки, М. Амэн) | 3.25             | 2.35 | 125.0 | 0.01    |
| Восприятие экспрессии                          | 0.80             | 0.45 | 98.5  | 0.01    |
| Понимание эмоций                               | 0.75             | 0.40 | 102.0 | 0.01    |
| Идентификация эмоций                           | 0.65             | 0.30 | 89.5  | 0.01    |

Комплексная оценка эффективности разработанной программы, подкрепленная статистическим анализом с использованием U-критерия Манна-Уитни, выявила существенные различия между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым параметрам. Анализируя показатели эмоционального состояния по методике «Паровозик», мы обнаружили статистически значимые различия ( $U=182.5$ ,  $p \leq 0.05$ ) между группами, где средние значения составили 5.35 и 5.15 соответственно. Особенно заметный прогресс достигнут в снижении уровня тревожности в экспериментальной группе, что подтверждается значимыми различиями ( $U=125.0$ ,  $p \leq 0.01$ ) со средними показателями 3.25 против 2.35 в контрольной группе. Существенные позитивные изменения зафиксированы также в способности детей экспериментальной группы воспринимать ( $U=98.5$ ,  $p \leq 0.01$ ), понимать ( $U=102.0$ ,  $p \leq 0.01$ ) и идентифицировать ( $U=89.5$ ,  $p \leq 0.01$ ) различные эмоциональные состояния, значительно превосходя показатели контрольной группы.

Проведенное исследование демонстрирует эффективность разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами изо-терапии, что подтверждается значительным улучшением эмоционального состояния детей экспериментальной группы. Особенно важным достижением стало полное отсутствие в экспериментальной группе детей с тяжелыми эмоциональными нарушениями после завершения психологической работы, в то время как в контрольной группе четверть детей продолжает демонстрировать негативное психическое состояние высокой степени. Достоверность полученных результатов подтверждается статистическим анализом, выявившим значимые межгрупповые различия по всем исследуемым параметрам.

Таким образом, разработанная и апробированная программа развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста средствами изо-терапии доказала свою эффективность и может быть

рекомендована к использованию в практике дошкольных образовательных учреждений.

## **2.5 Рекомендации по реализации программы развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с использованием изо-терапии**

При реализации программы развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, использующей методы изо-терапии, необходимо уделять особое внимание созданию благоприятной психологической атмосферы, способствующей свободному творческому самовыражению детей. Организуя пространство для занятий, следует обеспечить каждого ребенка необходимыми материалами, располагая их в свободном доступе, что позволит развивать самостоятельность и инициативность в творческом процессе.

Важным аспектом успешной реализации программы является соблюдение принципа постепенности при введении новых техник рисования, начиная с простых и знакомых детям способов работы с материалами, постепенно усложняя задания и добавляя новые техники. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, предоставляя возможность работать в комфортном для него темпе.

Особое внимание следует уделять этапу рефлексии, создавая условия для вербализации детьми своих чувств и эмоций, возникающих в процессе творческой деятельности. Важно поощрять любые проявления эмоционального самовыражения, избегая оценочных суждений относительно качества выполненных работ.

В процессе групповой работы необходимо способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия между детьми, создавая ситуации совместного творчества и взаимопомощи. При этом важно

поддерживать баланс между индивидуальной и групповой работой, предоставляя детям возможность выбора формы деятельности.

Для повышения эффективности психологического воздействия рекомендуется вести систематическое наблюдение за динамикой эмоционального состояния детей, фиксируя изменения в их поведении и способах самовыражения через творческую деятельность.

При организации занятий следует учитывать цикличность эмоциональных состояний детей, планируя более активные виды деятельности в начале недели и более спокойные, медитативные техники - к концу недели. Важно обеспечить возможность для физической активности между различными видами изобразительной деятельности, включая в структуру занятий динамические паузы и пальчиковую гимнастику.

В работе с детьми, проявляющими повышенную тревожность или агрессивность, рекомендуется использовать техники спонтанного рисования и работу с природными материалами, позволяющие снизить эмоциональное напряжение. При этом необходимо создавать ситуации успеха, акцентируя внимание на достижениях каждого ребенка.

Важным аспектом реализации программы является взаимодействие с родителями, которых следует информировать о целях и методах работы, привлекая их к участию в творческих мастерских и выставках детских работ. Это способствует закреплению положительных изменений в эмоциональной сфере детей и переносу полученных навыков в повседневную жизнь.

При завершении программы необходимо организовать итоговое мероприятие, позволяющее детям продемонстрировать свои достижения и получить позитивную обратную связь от сверстников и взрослых. Это способствует формированию устойчивой положительной самооценки и закреплению навыков эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, проведенное исследование эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, находящихся в условиях интенсивного воздействия цифровой среды, выявило серьезные нарушения в

их эмоциональном развитии. Первичная диагностика показала, что дошкольники, проводящие значительное время с цифровыми устройствами, демонстрируют существенные трудности в восприятии и идентификации эмоциональных состояний, что проявляется в преобладании негативных психических состояний различной степени выраженности и выборе темных цветов при проведении диагностических процедур.

Особую озабоченность вызывает тот факт, что более 60% обследованных детей, активно взаимодействующих с цифровыми устройствами, обнаруживают нарушения эмоционально-волевой сферы, характеризующиеся повышенным уровнем тревожности, эмоциональной нестабильностью и затруднениями в распознавании эмоциональных проявлений окружающих. Значительное снижение способности к эмоциональной идентификации проявляется в отсутствии высокого уровня понимания эмоций и преобладании низкого уровня их распознавания.

Для решения выявленных проблем разработана программа развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста через применение изо-терапии, которая представляет собой комплексную систему занятий, рассчитанную на 5 месяцев работы. Структура программы, включающая вводный, основной и заключительный блоки, позволяет последовательно решать задачи эмоционального развития детей.

Вводный блок программы, охватывающий первые две недели занятий, направлен на установление доверительных отношений с детьми и погружение их в мир изобразительного искусства. В этот период происходит знакомство с различными художественными материалами и базовыми техниками рисования, создающими основу для дальнейшей творческой работы.

Основной блок, занимающий 16 недель, представляет собой систематическую работу с различными эмоциональными состояниями через творческое самовыражение. Используя разнообразные техники изо-терапии, включая рисование пальцами, монотипию, кляксографию и работу с

природными материалами, дети учатся распознавать, выражать и регулировать свои эмоции.

Заключительный блок программы, реализуемый в течение двух недель, направлен на закрепление полученных навыков и демонстрацию достижений детей через организацию выставки творческих работ. Каждое занятие, длящееся 30-40 минут, имеет четкую структуру, включающую разминку, основную творческую работу и рефлексивное обсуждение.

Особое внимание в программе уделяется созданию благоприятной психологической атмосферы и использованию техник арт-медитации для формирования навыков эмоциональной саморегуляции. Ожидаемые результаты программы охватывают различные сферы развития ребенка: эмоциональную, волевую, коммуникативную и личностную, способствуя гармоничному развитию дошкольника.

Реализация разработанной программы развития эмоционально-волевой сферы средствами изо-терапии продемонстрировала высокую эффективность, что подтверждается статистически значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами. У детей, участвовавших в реализации программы, наблюдается существенное улучшение показателей эмоционального состояния, выражающееся в снижении уровня тревожности и уменьшении негативных психических проявлений.

Особенно значимым результатом является полное отсутствие в экспериментальной группе детей с негативным психическим состоянием высокой степени после проведения психологической работы, в то время как в контрольной группе этот показатель сохраняется на уровне 25%. Статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни подтверждает достоверность полученных результатов, демонстрируя значимые различия между группами по всем исследуемым параметрам.

## **Заключение**

Данное исследование посвящено рассмотрению на теоретическом и практическом уровне особенностей применения результативность изо-терапии в психологической работе по развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в современном цифровом мире.

Для достижения поставленной цели решены ряд задач.

Теоретический анализ, охватывающий современные научные подходы к пониманию развития эмоционально-волевой сферы дошкольников, выявил особую актуальность данной проблемы в условиях цифровизации общества. Исследование показало, что дети, находящиеся под влиянием современных технологий, демонстрируют специфические особенности, часто нарушения эмоционально-волевой сферы, требующие своевременной и профессиональной психологической помощи.

Проведенное исследование, нацеленное на изучение особенностей применения изо-терапии в психологической работе по развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в современном цифровом мире, позволило получить значимые результаты. Первичная диагностика, выявившая существенные нарушения эмоционально-волевой сферы у детей, активно взаимодействующих с цифровыми устройствами

Обнаруженные проблемы, проявляющиеся в снижении способности к эмоциональной идентификации и преобладании негативных психических состояний, послужили основой для создания комплексной программы развития эмоционально-волевой сферы средствами изо-терапии.

Разработанная и успешно апробированная программа, построенная на интеграции различных техник изо-терапии и учитывающая возрастные особенности дошкольников, продемонстрировала высокую эффективность в компенсации выявленных трудностей. Статистически подтвержденные результаты контрольной диагностики, свидетельствующие о значительном

улучшении показателей эмоционального состояния и повышении способности к восприятию и пониманию эмоций у детей экспериментальной группы, доказывают целесообразность внедрения данной программы в практику дошкольных образовательных учреждений.

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой гипотезы о том, что программа изо-терапии способствует развитию и благоприятному становлению эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем присутствия цифровой среды. Это подтверждается следующими результатами.

В экспериментальной группе после реализации программы изо-терапии значительно увеличилась доля детей с позитивным психическим состоянием (с 35% до 50%), в то время как в контрольной группе этот показатель снизился с 40% до 25%.

Произошло существенное улучшение показателей эмоциональной идентификации в экспериментальной группе: по восприятию экспрессии высокий уровень увеличился с 20% до 60%; в понимании эмоций появился высокий уровень у 50% детей; в идентификации эмоций появился высокий уровень у 35% детей.

В экспериментальной группе полностью исчезли показатели негативного психического состояния высокой степени, тогда как в контрольной группе они сохранились на уровне 25%.

Статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни подтвердил значимость различий между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым параметрам ( $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.05$ ).

Таким образом, результаты исследования убедительно доказывают эффективность разработанной программы изо-терапии для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, использующих цифровые устройства.

## Список используемой литературы

1. Алимова Т. А. Формирование когнитивных навыков у детей дошкольного возраста в современной информационной среде// Вестник науки и образования. № 3 (146)-2. 2024. С. 16-19.
2. Алюханова Е. М., Гришина Е. Е., Ергашова Н. Б. Развитие эмоциональной сферы детей 5-6 лет в условиях детского сада // Научное отражение. 2018. № 4. С. 7-9.
3. Антонова Е. В., Томашевская О. А. Изучение эмоциональных нарушений через изобразительную деятельность у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2015. № 6 (86). С. 560-564.
4. Антопольская Т. А., Ирхина Е. А. Коррекция тревоги у дошкольников средствами арт - терапии: опыт работы // Проблемы и перспективы развития России: Молодежный взгляд в будущее: Сборник научных статей 6-й Всероссийской научной конференции. В 3-х томах, Курск, 19–20 октября 2023 года. Том 1. Курск: Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2023. С. 332-334.
5. Арт-терапия в комплексной коррекции психосоматического статуса дошкольников / Е. С. Цуканова, Ю. А. Гусева, Н. С. Дрогина [и другие] // Молодежный инновационный вестник. 2019. Т. 8. № 2. С. 122-124.
6. Багадаева О. Ю., Сергеева А. А. Коррекционная работа с дошкольниками посредством арт-терапии // Повышение профессионального мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института / Иркутский государственный университет. Часть 2. Иркутск: Издательство «Иркут», 2019. С. 382-389.
7. Баженова Н. Г., Полякова Е. П. Диагностика и коррекция эмоционального-волевой сферы детей старшего дошкольного // Актуальные психолого-педагогические исследования: сб. науч. тр. Магнитогорск:

Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2018. С. 16-19.

8. Батенова Ю. В., Герасимова А. Ю. Развитие эмоционального интеллекта детей в условиях цифровизации информационной среды // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития. № 6. 2020. С. 422-426.

9. Бегиева Б. М. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста // Вопросы науки и образования. 2021. № 4(129). С. 34-36.

10. Беляева Т. Б., Беляева П. И. Снижение степени эмоционального переживания страхов в дошкольном возрасте методами арт-терапии: сб. науч. тр. / Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса материалы Всероссийской научно-практической конференции; под ред. О. И. Ключко. 2016. С. 665-671.

11. Богданова В. В., Долгова И. А. Коррекция эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста методом арт-терапии: сб. науч. тр. / Теоретико-методологические и прикладные аспекты социальных институтов права, экономики, управления и образования Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. М.: Гуманитарно-социальный институт. 2016. С. 176-179.

12. Бокова О. А., Черепанова И. В. Теоретические основы изучения эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста // Педагогическое образование на Алтае. 2020. № 1. С. 77-84.

13. Бузни В. А., Абдураимова С. З. Использование цифровых инструментов в обучении дошкольников // Проблемы современного педагогического образования. №. 81-1. 2023. С. 9-12.

14. Буянова Т. А. Формирование эмоционально-выразительного образа в рисунках детей. Монография. М.: Издательство МПГУ, 2014. 168с.

15. Буянова И. А. Изо-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста // Развитие социально-устойчивой

инновационной среды непрерывного педагогического образования: сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Абакан, 17–19 ноября 2022 года / Науч. редактор О.Е. Ефимова, отв. редактор Л.Х. Тургинкова. Абакан: Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова, 2022. С. 349-350.

16. Бычкова А. С. Значение уроков ИЗО для гармоничного развития личности ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) // Гуманитарный трактат. 2021. № 116. С. 18-19.

17. Велиева С. В. Психические состояния детей дошкольного возраста: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2001. 231 с.

18. Веракса А. Н., Бухаленкова Д. А., Чичина Е. А., Алмазова О. В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 1. С. 27-40.

19. Ветлугина Н. А. Художественное творчество и ребенок. Москва: Аграф, 2019. 115 с.

20. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб: Союз, 2018. 222 с.

21. Высочина Н. О. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста // Вопросы педагогики. 2020. № 5-1. С. 85-89.

22. Глуханюк Н. С., Печеркина А. А., Семенова С. Л. Общая психология. М.: Издательский центр «Академия», 2019. 288 с.

23. Гордеева О. В. Развитие языка эмоций у детей // Вопросы психологии. 2012. № 2. С.114.

24. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 536 с.

25. Григорьева Г. Г. Изобразительная деятельность дошкольников. Москва: Академия, 2019. 272 с.

26. Гурдяева К. Н. Арт-терапия как средство коррекции агрессивности и страхов в старшем дошкольном возрасте // В книге:

Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии Тезисы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. 2017. С. 50-53

27. Демина Е. В. Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста [Электронный журнал] //Наука в мегаполисе. 2018. №2.

28. Денисенкова Н. С., Красилов Т. А. Развитие дошкольников в эпоху цифровой социализации // Современное дошкольное образование. 2019. № 6 (96). С.50-57.

29. Дмитриев Ю. А., Пеякович Е. Информационные технологии в дошкольном образовании Сербии // Наука и школа. 2021. № 6. С. 93–99.

30. Ефимова А. В. Арт-терапия для старших дошкольников (детей 5–7 лет). Саратов: Профобразование, 2022. 88 с.

31. Жукова М. В. Увлечение компьютерными играми как фактор зависимого поведения в дошкольном возрасте // Начальная школа плюс. До и После. 2010. №10. С. 32-36.

32. Запорожец А. В., Неверович Я. З. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. 1974. № 3. С. 59-73.

33. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. 214 с.

34. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.

35. Илюхина Э. О., Никулина А. Г. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в современном дошкольном образовании // Гуманитарно-педагогическое образование. 2022. Т. 8. № 51. С. 200-207.

36. Киселева Н. М. ИЗО-терапия как средство коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста: сб. науч. тр. / Научные исследования и разработки студентов: сборник материалов III Международной студенческой научно-практической конференции. 2017. С. 37-43.

37. Клевцова А. Е. К проблеме развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста // Достижения науки и образования. 2020. № 10(64). С. 69-72.
38. Крыжановская А. А. Выражение эмоций детьми дошкольного возраста в рисунках посредством техник педагогической арт-терапии // InSitu. 2016. № 6. С. 60-62.
39. Ларионова Л. И., Горбунова А. Ю. Сравнительное исследование интеллектуального развития детей дошкольного возраста в условиях цифровой среды // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. № 6. 2020. С. 465-469.
40. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2013. С. 81.
41. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 256 с.
42. Муращенкова Н. Г. Арт-терапия как эффективное средство социализации дошкольников // Педагогика, психология в условиях непрерывности образования: сборник статей Международной научно-практической конференции. Самара: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2020. С. 108-112.
43. Мухина В. С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М.: Педагогика, 2021. 274 с.
44. Никитина А. В. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Планирование, конспекты занятий. СПб: КАРО, 2023. 96 с.
45. Павлова Е. В., Морозова А. А. Коррекция коммуникативной дезадаптации дошкольников средствами арт-терапии // Аллея науки. 2021. Т. 1. № 12(63). С. 245-250.
46. Папченкова Н. С. Развитие эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством изобразительной деятельности // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы XII Всероссийской студенческой

научно-практической конференции с международным участием. Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. С. 250-252.

47. Попкова Т. А. Арт-терапия в работе с дошкольниками // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: Сборник трудов XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тверь: Тверской государственный университет, 2023. С. 102-106.

48. Смирнова Е. О., Смирнова С. Ю., Шеина Е. Г. Родительские стратегии в использовании детьми цифровых технологий // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 79-87.

49. Солдатова Г. В., Шляпников В. Н. Новые образовательные и воспитательные технологии. Использование цифровых устройств детьми дошкольного возраста // Нижегородское образование. 2015. № 3. С. 78–85.

50. Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 71-80.

51. Солдатова Г. У., Вишнева А. Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 97-118.

52. Спирина А. В. Особенности влияния просмотра видео и телепередач с элементами насилия на психологическое здоровье детей дошкольного возраста // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. Т. 19. № 6. С. 164-167.

53. Терещенко М. Н., Микерина А. С., Колокольцева М. Д. Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в условиях нестабильности цифрового общества // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2024. Т. 13, № 1(46). С. 174-179.

54. Шаяхметова Э. Ш., Азильгареева А. Х. Метод изо-терапии для снижения агрессии и тревожности у детей // Традиции и инновации в национальных системах образования: Материалы Международной научно-практической конференции. Т. 2. Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М.: Акмуллы, 2021. С. 17-20.
55. Шпитцер М. Антимозг: цифровые технологии и мозг. М.: АСТ, 2013. 288 с.
56. Штефа В. Н. Особенности развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста // Донской Государственный Технический Университет. 2017. № 14. С. 28–31.
57. Шулекина Е. В. Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы и поведения у детей дошкольного возраста на занятиях изобразительной деятельностью // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием / Под редакцией Г.С. Чесноковой, Н.В. Якуниной. Институт детства. Ч. 4. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. С. 202-204.
58. Conners-Burrow Edge N., McKelvey L., Fussell J. Social Outcomes Associated With Media Viewing Habits of Low-Income Preschool Children // Early education and Development. 2011. Vol. 22 (2). P. 256-273.
59. Hinkley T., Brown H., Carson V., Teychenne M. Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children // PLoS ONE. 2018. Vol. 13(4). P. 112-126.
60. Huesmann L. R., Moise-Titus J., Podolski C.-L., Eron L. D. Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992 // Developmental Psychology. 2003. Vol. 39 (2). P. 201-221.
61. Hyun Ah Seo, Hui Young Chun, Seung Hwa Jwa, Mi Hyun Choi. Relationship between young children's habitual computer use and influencing

variables on socio-emotional development // *Early Child Development and Care*. 2011. Vol. 181(2). P. 245-265.

62. Kostyrka-Allchorne K., Cooper N. R., Simpson A. The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review // *Developmental Review*. 2017. Vol. 44. P. 19-58.

63. Mistry K. B., Minkovitz C. S., Strobino D. M., Borzekowski D. Children's Television Exposure and Behavioral and Social Outcomes at 5.5 Years: Does Timing of Exposure Matter? // *Pediatrics*. 2007. Vol. 120 (4). P. 762-769.

64. Pagani L. S., Lévesque-Seck F., Fitzpatrick C. Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998 // *Psychological Medicine*. 2016. Vol. 46 (16). P. 3329-3337.

65. Parkes A., Sweeting H., Wight D., Henderson M. Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study // *Archives of Disease in Childhood*. 2013. Vol. 98 (5). P. 341-348.

66. Przybylski A. K., Weinstein N. Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study // *Child Development*. 2017. Vol. 90 (1). P. 56-65.

67. Puchkova E. B., Sukhovershina Yu. V., Temnova L. V. A study of Generation Z's involvement in virtual reality // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2017. Vol. 10 (4). P. 134-143.

68. Schutte N. S., Malouff J. M., Post-Gorden J. C., Rodasta A. L. Effects of playing video games on children's aggressive and other behaviors // *Journal of Applied Social Psychology*. 1988. Vol. 18. P. 454-460.

69. Shiue I. Duration of daily TV/screen watching with cardiovascular, respiratory, mental and psychiatric health: Scottish Health Survey // *International Journal of Cardiology*. 2015. Vol. 186. P. 241-246.

70. Skalická V., Wold Hygen B., Stenseng F. Wichstrøm L. Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study // British Journal of Developmental Psychology. 2019. P. 2-17.
71. Tisseron S. Les dangers de la télé pour les bébés. Bruxelles: Yapaka.be, 2013. 61 pp.
72. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Pmedr. 2018. P. 271–283.

## Приложение А

### Анкета для родителей детей старшего дошкольного возраста на степень присутствия цифровой среды

1. Сколько времени в день ваш ребенок проводит с цифровыми устройствами (смартфон, планшет, компьютер, телевизор)?
  - а) Менее 1 часа
  - б) 1-2 часа
  - в) 2-3 часа
  - г) Более 3 часов
2. Какими цифровыми устройствами чаще всего пользуется ваш ребенок? (можно выбрать несколько вариантов)
  - а) Смартфон
  - б) Планшет
  - в) Компьютер/ноутбук
  - г) Телевизор
  - д) Игровая приставка
3. С какой целью ваш ребенок обычно использует цифровые устройства?
  - а) Просмотр мультфильмов/фильмов
  - б) Игры
  - в) Образовательные программы
  - г) Общение с друзьями/родственниками
  - д) Другое (укажите) \_\_\_\_\_
4. Контролируете ли вы содержание, которое просматривает или использует ваш ребенок в цифровых устройствах?
  - а) Да, всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Нет
5. Есть ли у вашего ребенка свободный доступ к цифровым устройствам?
  - а) Да, в любое время
  - б) Да, но с ограничениями по времени
  - в) Только под присмотром взрослых
  - г) Нет
6. Замечали ли вы изменения в поведении ребенка после использования цифровых устройств?
  - а) Да, становится более возбужденным
  - б) Да, становится более спокойным
  - в) Нет, не замечал(а) изменений
  - г) Другое (укажите) \_\_\_\_\_
7. Как вы оцениваете влияние цифровых устройств на развитие вашего ребенка?
  - а) Положительно
  - б) Скорее положительно
  - в) Нейтрально

## Продолжение Приложения А

- г) Скорее отрицательно
- д) Отрицательно

8. Используете ли вы цифровые устройства для поощрения или наказания ребенка?

- а) Да, часто
- б) Иногда
- в) Редко
- г) Никогда

9. Обсуждаете ли вы с ребенком правила безопасного использования цифровых устройств?

- а) Да, регулярно
- б) Иногда
- в) Редко
- г) Никогда

10. Считаете ли вы, что вашему ребенку необходима помощь в регулировании времени, проводимого с цифровыми устройствами?

- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить

Приложение Б  
**Занятие «Радуга эмоций: Радость»**

**Цель:** Знакомство с эмоцией радости через цветовые ассоциации.

**Задачи:**

- Научить распознавать эмоцию радости
- Развивать способность выражать радость через цвет
- Формировать позитивное эмоциональное состояние

**Материалы:** акварельные краски, гуашь, кисти разных размеров, бумага А3, цветные карандаши, мяч, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

1. Приветствие «Солнечные лучики» (5 минут)

- Дети встают в круг
- Протягивают руки вперед, соединяя их в центре
- Произносят слова: «Солнечный круг, все мы встали в круг, пусть радость войдет в наши сердца»

2. Беседа «Когда мне радостно» (5 минут)

- Обсуждение ситуаций, вызывающих радость
- Рассматривание картинок с изображением радостных эмоций
- Проигрывание мимических упражнений

3. Упражнение «Цвета радости» (7 минут)

- Выбор красок, ассоциирующихся с радостью
- Экспериментирование со смешиванием «радостных» цветов
- Создание палитры радости

4. Рисование «Мой самый радостный день» (10 минут)

- Индивидуальная работа с выбранными цветами
- Отображение радостного события из жизни
- Использование ярких, позитивных цветов

5. Групповая работа «Салют радости» (8 минут)

- Создание коллективного панно
- Техника набрызга и отпечатков

## Продолжение Приложения Б

- Добавление элементов декора
- 6. Рефлексия (5 минут)
- Обсуждение созданных работ
- Выражение чувств и эмоций
- Завершающий ритуал «Передача радости».