

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 Психологическая коррекция тревожности и страхов детей старшего  
дошкольного возраста методами арт-терапии

Обучающийся Г.Л. Волкова  
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный руководитель канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста .....	10
1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста	10
1.2 Особенности психокоррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста .....	16
1.3 Возможности использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста .....	25
Глава 2 Экспериментальная работа по использованию методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста .....	39
2.1 Выявление тревожности детей старшего дошкольного возраста	39
2.2 Реализация программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии .....	47
2.3 Анализ эффективности программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии .....	58
Заключение.....	68
Список используемой литературы.....	72
Приложение А Результаты констатирующего эксперимента .....	76
Приложение Б Результаты контрольного эксперимента .....	78
Приложение В Стимульный материал к Тесту детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).....	80

## Введение

**Актуальность исследования.** Особое внимание в исследованиях в настоящее время принадлежит вопросам повышенного уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, что обусловлено возрастанием количества детей, которые со столь раннего возраста испытывают данную проблему [15].

Тревожность приводит к некоторым нарушениям, следствием которых является социальная дезадаптация. Проблему дезадаптации следует признать весьма актуальной. На ее возникновение влияет рост хронических патологий и отклонений в состоянии здоровья, особенно из-за того, что появляются разнообразные стимулы, источники информации, которые не соответствуют возрастным физиологическим особенностям детей дошкольного возраста.

В качестве основных проявлений повышенного уровня тревожности выделяют то, что у детей отмечается повышенный уровень негативных эмоций. Для детей с высоким уровнем тревожности характерно огромное количество страхов, они очень не уверены в себе, имеют заниженный уровень самооценки, испытывают множество затруднений в процессе общения со сверстниками. При этом для тревожных детей также характерен сниженный интерес к выполняемой деятельности, они редко проявляют инициативу, а неудачи воспринимают очень тяжело. При этом тревожность часто приводит к формированию различных соматических проявлений [18].

Среди детей старшего дошкольного возраста в последние годы отмечается значительное количество тревожных детей, для которых характерен повышенный уровень беспокойства, формирование эмоциональной неустойчивости. Такие дети очень часто испытывают затруднения как в общении со сверстниками, так и со взрослыми, что повышает актуальность проблемы детской тревожности, а также ставит очень остро проблему коррекции данного явления среди детей старшего дошкольного возраста, так как запущенные случаи повышенного уровня

тревожности в дальнейшем могут негативно сказаться на личности детей по мере взросления [20].

В старшем дошкольном возрасте в качестве основных причин возникновения повышенного уровня тревожности выступают проблемы семейного воспитания, на следующем месте по значимости становятся неблагоприятные условия воспитания в дошкольной образовательной организации, возникновение посттравматического стресса, вызванного переживанием психотравмирующих ситуаций, а также формирование негативного эмоционального опыта [17]. Каждая из этих причин является глубоко индивидуальной, что обуславливает важность разработки индивидуальных программ коррекции, основанных на особенностях каждого конкретного случая [14].

Одна из наиболее важных задач, которую решает психолог в образовательной организации – это необходимость оказывать психокоррекционную помощь и поддержку таким детям. И одним из эффективных методов в работе с детьми старшего дошкольного возраста при коррекции тревожности и страхов являются методы арт-терапии.

Степень разработанности проблемы. Проблемы тревоги и тревожности широко рассматриваются в зарубежных (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор) и отечественных (В.М. Астапов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин) исследованиях. Новые концепции и проблемы методологии исследования тревожных состояний рассматриваются в работах Ю.М. Антоняна, В.М. Астапова, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, К. Хорни.

Особенности влияния тревожности на личностное развитие детей рассматриваются в исследованиях В.Р. Кисловской, А.В. Лукасика, А.М. Прихожан. Изучением психологических проблем, влияющих на формирование повышенного уровня тревожности, занимаются следующие исследователи: А.И. Захаров, Б.Д. Карвасарский, А.С. Спиваковская. Арт-терапию как средство коррекции повышенного уровня тревожности исследуют А.И. Копытин и И.М. Никольская.

Однако практических исследований использования методов арт-терапии в психокоррекционной работе с тревожными детьми старшего дошкольного возраста все еще недостаточно.

Из всего вышесказанного вытекает **противоречие** между важностью изучения вопроса использования методов арт-терапии в психокоррекционной работе с тревожными детьми и недостаточной разработанностью темы в эмпирических исследованиях. На основании вышесказанного определяем **проблему исследования**: каковы возможности методов арт-терапии в психокоррекционной работе с тревожными детьми старшего дошкольного возраста?

**Цель исследования** – теоретически обосновать, составить, апробировать и оценить эффективность программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии.

**Объект исследования** – эмоциональная сфера детей старшего дошкольного возраста, в частности тревожность и страхи.

**Предмет исследования** – методы арт-терапии как средство психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования**: программа психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста будет эффективной при следующих условиях:

- будет учитываться первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- основными методами коррекции будут арт-терапевтические методы;
- будет проводиться дополнительная психопросветительская работа с педагогами и родителями, направленная на ознакомление и применение методов арт-терапии в работе с детьми в дошкольной образовательной организации и в домашних условиях.

### **Задачи исследования:**

- проанализировать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- изучить особенности психокоррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста и возможности использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста;
- составить и апробировать программу психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием методов арт-терапии;
- проанализировать эффективность программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием методов арт-терапии.

### **Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- исследования по проблеме психологического здоровья (К.А. Альбуханова-Славская, Л.И. Анциферова, И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков);
- исследования эмоциональных явлений в детском возрасте (Г.М. Бреслав, В.К. Вилюнас, Е.Н. Лисова);
- психологические представления о специфике, видах и основных проявлениях детских страхов (А.И. Захаров, Л.Д. Лебедева, О.А. Карабанова, М.В. Осорина, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова);
- теоретические и методологические разработки в области арт-терапии (Т.С. Абрамова, А.И. Захаров, А.И. Копытин, М. Наумбург, А.С. Спиваковская).

### **Методы исследования:**

- теоретические (анализ, синтез, обобщение, классификация);
- эмпирические (психодиагностические методики, эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования);

– качественные и количественные методы обработки данных (методы первичной статистики, методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни, направленный на оценку различий между двумя группами, и T-критерий Вилкоксона, направленный на оценку сдвигов после апробации программы формирующего этапа исследования), анализ, описание, интерпретация).

**Методики исследования:**

- методика «Паровозик» (С.В. Велиева);
- тест детской тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (Методика «Выбери нужное лицо»);
- методика «Кактус» (М.А. Панфилова).

**Экспериментальная база исследования:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №1 «Солнышко», пос. Некрасовское, Ярославская область. Для экспериментальной работы была выбрана группа из 35 старших дошкольников, 17 из которых вошли в экспериментальную группу и были отобраны для участия на всех этапах работы (диагностика в ходе констатирующего и контрольного этапов исследования, апробация программы в рамках формирующего этапа исследования), 18 детей вошли в контрольную группу и участвовали только в диагностических этапах исследования (в рамках констатирующего и контрольного этапов исследования).

**Научная новизна исследования** заключается:

- в анализе возможностей арт-терапевтических методов в коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием методов арт-терапии.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в уточнении возможностей использования арт-терапевтических методов в

психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

**Практическая значимость исследования.** Материалы исследования могут использоваться педагогами-психологами в практике психокоррекционной работы с тревожностью и страхами детей старшего дошкольного возраста.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечиваются непротиворечивостью исходных методологических положений; репрезентативностью выборки испытуемых (35 человек); количественным и качественным анализом полученных данных с использованием методов математической статистики; применением комплекса методик, соответствующих цели, предмету, задачам исследования.

**Личное участие автора в исследовании** заключалось в определении цели работы, выборе объекта и предмета исследования, постановке и решении задач; в определении, подготовке и осуществлении этапов исследования, что включает в себя поиск, сбор, обработку необходимой информации, создание программы исследования, подбор комплекса диагностических методик, непосредственное проведение исследования и обработка его результатов.

**Апробация и внедрение результатов работы** велись в течение всего исследования. Его результаты были представлены в отчетах по научно-исследовательской работе в семестрах. Материалы исследования нашли отражение в 1 публикации.

#### **Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Характер работы по психологической коррекции тревожности не является узкофункциональным, а носит общий, личностно-ориентированный характер, который фокусируется на тех факторах среды и характеристиках личности, которые могут привести к формированию высокого уровня тревожности и появлению страхов. При разработке программ психологической коррекции тревожности и страхов дополнительно необходимо проводить консультативно-просветительскую работу с



родителями для того, чтобы привести к восстановлению благоприятные для личностного развития семейные взаимоотношения ребенка и родителей, а также работу с педагогами, которая направлена на то, чтобы повысить уровень их психологической грамотности.

2. Методы арт-терапии являются эффективными в работе с детьми старшего дошкольного возраста, в частности, в психологической коррекции повышенного уровня тревожности.

3. Программа психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста становится эффективной при следующих условиях: учет первоначального уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста; использование методов арт-терапии; проведение дополнительной психопросветительской работы с педагогами и родителями, направленной на ознакомление и применение методов арт-терапии в работе с детьми в дошкольной образовательной организации и в домашних условиях.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, 2 глав, заключения; содержит 18 рисунков, 7 таблиц, список используемой литературы (35 источников), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 75 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста**

## **1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Под старшим дошкольным возрастом понимают последний из всех периодов дошкольного возраста, предназначение которого заключается в формировании новообразований, необходимых для дальнейшего взросления. В рамках данного возрастного этапа у ребенка формируются произвольные психические процессы, что приводит к формированию навыка управления своим поведением, помимо этого у ребенка происходит смена представлений о себе, происходит формирование самосознания и самооценки. Формирование произвольности психических процессов является решающим изменением в деятельности детей, ведь на данном этапе возрастного развития у ребенка в качестве цели деятельности перестает выступать процесс изменения внешних предметов, а первоочередной задачей становится овладение собственным поведением [11].

На данном возрастном этапе происходит активное речевое развитие ребенка, «он обучается правильному произношению всех звуков, начинает отчетливо и ясно воспроизводить все слова, у него формируется минимально необходимый словарный запас для того, чтобы эффективно общаться с окружающими. Также ребенок обучается правильному использованию грамматических форм, овладевает речевыми категориями и содержательной речью. Высказывания начинают отличаться выразительностью и точностью» [12].

Происходит активное развитие общения как вида деятельности. У детей старшего дошкольного возраста происходит формирование внеситуативно-личностной формы общения, которая заключается в том, что «у ребенка появляется потребность в получении понимания от окружающих, они учатся

сопереживанию и у них происходит формирование личностных мотивов общения. Для старших дошкольников характерно преобразование общения во внеситуативное, формируются устойчивые избирательные предпочтения» [30].

Личностное развитие ребенка старшего дошкольного возраста заключается в том, что происходит освоение новых знаний, формируются новые качества и потребности. Активно осуществляется всестороннее личностное развитие, ситуативное поведение превращается в деятельность, которая характеризуется соблюдением социальных норм и требований. При этом ребенок демонстрирует активный эмоциональный отклик на данные требования.

На данном этапе возрастного развития на смену познавательного типа общения приходит личностный, у ребенка «активно развивается интерес, который он проявляет ко всем сферам взаимоотношений между людьми. Для ребенка старшего дошкольного возраста уже характерно верно понимать, к чему он испытывает симпатию в поведении взрослых, а что вызывает у него отторжение; он также обучается адекватно оценивать свои поступки и давать оценку отдельным чертам личностного развития. По достижении конца старшего дошкольного возраста у ребенка формируется самооценка, адекватность которой обусловлена сформированными умениями и моральными качествами, которые проявляются в формировании навыков подчинения правилам поведения» [23].

Можно говорить о том, что старшие дошкольники имеют высокий уровень самооценки, что способствует легкому освоению любых видов новой деятельности, потому что дети не подвержены неуверенности и сомнениям.

Дети старшего дошкольного возраста способны проявлять истинную заботу, которая ориентируется на близких окружающих. Дети данного возраста могут совершать поступки, которые направлены на то, чтобы избавить близких от переживаний. Происходит постепенное обучение тому, чтобы контролировать резкую демонстрацию эмоций. К 5-6 годам дети

способны скрывать свои страхи, контролировать слезы, постепенно осваивают общепринятые формы выражения переживаний на основании более скрытых сигналов: взгляд, жесты, мимика, интонации, позы [11].

В качестве ведущего вида деятельности в данном возрасте выступает «сюжетно-ролевая игра, в ходе которой ребенок обучается выполнению роли взрослого путем подражания социальным и общественным функциям. Для ребенка старшего дошкольного возраста уже возможно выполнение действий по отбору предметов для игры, прежде чем начать саму игру, что приходит на смену характерному для более младшего возраста поведению: выбирать по ходу игры предметы» [31].

Вместе с сюжетно-ролевой «в данном возрасте в качестве ведущей также становится игра с правилами. Формирование умений подчинения правилам формируется за счет участия в ролевых играх, в которых подразумевается подчинение скрытым правилам. К началу младшего школьного возраста формируются качества, которые в дальнейшем позволяют формироваться и развиваться учебной деятельности» [31].

В старшем дошкольном возрасте активно развивается словесная память, запоминание словесного материала происходит точно так же, как запоминается наглядный материал. При поступлении в начальную школу данные качества становятся для ребенка необходимыми, так как словесная память определяет успешность освоения дополнительных знаний.

К концу дошкольного возраста «у ребенка начинает развиваться понятийное, или логическое, мышление. Ребенок начинает интересоваться не только теми явлениями, которые он видел непосредственно перед собой, а обобщенные свойства предметов окружающей действительности. Детей интересуют причины и следствия в отношениях предметов, проявляется интерес к «технологии» их изготовления. Ребенок уже способен оторваться от непосредственно увиденного, вскрыть причинно-следственные связи между явлениями, проанализировать, обобщить новый материал и сделать вполне логические выводы. Постепенно расширяя представления детей об

окружающем. Для развития познавательных интересов большое значение имеет собственное участие ребенка в самых различных видах деятельности» [12].

В рамках нашего исследования особое внимание необходимо уделить особенностям тревожности, характерным для детей старшего дошкольного возраста.

Проблему тревожности можно назвать междисциплинарной. Изучением данного явления занимаются многие исследователи: психологи, психиатры, физиологи, философы, патопсихологи. В ходе анализа литературы отмечено, что многие авторы определяют тревожность в качестве защитного механизма, при этом другие акцентируют внимание на том, что тревожность выступает в качестве ответа и последствия пережитых событий, третьи указывают на то, что тревожность является одной из разновидностей аффекта [2].

В общем спектре эмоционально-волевых расстройств выделяются следующие группы: «группа изменений уровня чувственной сферы (динамика регресса или прогресса в ощущении чувств), группа изменений эмоциональных реакций (возникновение аффекта или апатии) и группа изменений в настроении (возникновение патологически пониженного или повышенного настроения). Патологически повышенным настроением считаются эйфория и экстаз, патологически пониженным – возникновение страха, тревоги, дисфории» [19].

Рассмотрим подробнее понятие «тревожность».

В своих исследованиях Л.И. Захаров рассматривал тревожность как «предчувствие опасности и состояние обеспокоенности, характеризующейся прогнозированием неприятных последствий, без явной тому причины. Иными словами, состояние тревожности является откликом на чувство неопределенности в результате предвосхищения неприятности» [22].

По мнению таких исследователей как Б.И. Кочугей и Е.В. Новиковой такие состояния, как «агрессивность, страх и порой безразличие являются

основой возникновения механизмов тревоги. Были выделены две группы признаков тревожного состояния», которые мы отразили в рисунке 1 [24].

Внутренние (или соматические) признаки

- возникают под влиянием чувства волнения, переживаний

Внешние (или поведенческие) реакции

- образуются в ответ на тревожную ситуацию

Рисунок 1 – Признаки тревожного состояния

Появление данных признаков может быть обусловлено не только тревожным состоянием, но также может выступать следствиями отчаяния, гнева, радостного возбуждения [22].

В качестве основных проявлений повышенного уровня тревожности выступают следующие: у человека преобладают негативные эмоции, у него формируется большое количество страхов, человек становится неуверенным в себе, имеет низкий уровень самооценки, испытывает множество затруднений в процессе общения с окружающими как детьми, так и взрослыми. Также у него происходит снижение интереса к выполняемой деятельности, он реже проявляет инициативу, становится чрезвычайно чувствительными к неудачам, а также могут формироваться различные соматические отклонения. «Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью» [18].

Последние годы характеризуются тем, что постоянно увеличивается количество тревожных детей, особенно этот вопрос актуален для старшего дошкольного возраста. Такие дети отличаются повышенным беспокойством, они не уверены в себе, имеют высокий уровень эмоциональной

неустойчивости, затрудняются в общении. Таким образом, «проблема детской тревожности, и в особенности её коррекции, на современном этапе является весьма важной и актуальной» [14].

В качестве наиболее распространенной причины формирования повышенного уровня тревожности в старшем дошкольном возрасте выступает негативное семейное воспитание. Также на уровень тревожности может влиять нарушение в отношениях с воспитателями и сверстниками, наличие посттравматического стресса, общий негативный эмоциональный опыт, различные нарушения психофизиологических особенностей [14].

«Проведение групповой коррекционно-развивающей работы ориентировано на то, чтобы оптимизировать взаимоотношения между сверстниками, расширить поведенческий и эмоциональный репертуар. Также данный вид работы преследует снижение уровня страха у детей и формирование навыков к тому, чтобы снимать мышечное напряжение» [23]. Исследователи полагают, что в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте тревожность еще не выступает в качестве устойчивой характеристики личности, и в этом случае если грамотно организовать психолого-педагогическое воздействие, процесс является обратимым, что подтверждает важность задачи оказания психокоррекционной помощи детям с повышенным уровнем тревожности в дошкольном возрасте [23].

Таким образом, в результате теоретического анализа литературы по проблеме исследования выяснено, что старший дошкольный возраст отличается огромными физическими и психическими возможностями личностного развития, что обусловлено новыми образованиями, характерными для данного возраста. В старшем дошкольном возрасте отмечается усложнение отношений детей со взрослыми и сверстниками, у них происходит стремительное речевое развитие. Также в данном возрасте улучшается развитие следующих сфер жизни: развивается интеллект, происходит формирование и развитие нравственных качеств, становление эмоциональной сферы и развитие воли. В данном возрасте у ребенка

происходит формирование элементов трудовой деятельности, в качестве ведущей начинает выступать сюжетно-ролевая игра и игра с правилами. Это благоприятно влияет на развитие навыков действий как с предметами, так и управление межличностными отношениями как со сверстниками, так и со взрослыми. В качестве основных изменений ребенка в данном возрасте следует выделить появление произвольности психических реакций, ребенок начинает управлять своим поведением, происходит смена его представлений о себе и своем образе-Я.

## **1.2 Особенности психокоррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста**

«Психокоррекционная работа, или психокоррекция, является видом психологической помощи, который предусматривает» [16] «активное целенаправленное воздействие на личностный, поведенческий и интеллектуальный уровень функционирования человека» [16].

«Понятие психокоррекции начало применяться с рождением и развитием практической психологии. Как отмечает Т.С. Яценко, психокоррекционный процесс должен возродить пластичность, мобильность психической организации субъекта и потому ориентирован на изучение статических качеств психики и выявление их дисфункций» [16].

«В. Дубровина рассматривает психокоррекцию как форму психолого-педагогической деятельности, направленную на исправление таких тенденций психического развития, которые не соответствуют гипотетической оптимальной модели нормального развития» [16].

«Целью психологической коррекции является устранение недостатков в развитии личности. Психологическая коррекция отличается от психологического консультирования и психотерапии тем, что она не нацелена на изменение взглядов, внутреннего мира личности и может осуществляться даже в том случае, когда клиент не осознает своих проблем и



психологического содержания коррекционных упражнений. Психокоррекция также рассматривается как процесс расширения диапазона реагирования клиента на те или иные раздражители, формирование навыков, которые делают его поведение более гибкой, повышают адаптивные возможности его личности» [16].

«Психологическая коррекция является тактичным вмешательством в процессы психического и личностного развития человека с целью исправления отклонений в этих процессах и часто оказывает влияние не только на личность, но и на ее окружение, организацию ее жизнедеятельности» [16].

«Психокоррекция характеризуется следующими признаками:

- дискретность (означает влияние психолога на относительно независимые конкретные составляющие внутреннего мира человека);
- ориентация на возрастные нормы (то есть ориентация на определенный контингент коррекционного воздействия – дети, подростки и т.д., или на использование соответствующих методик)» [16].

«Задача психокоррекции формулируется зависимости от адресата (ребенок с аномальным развитием или личность, которая имеет отклонения и трудности в пределах психологической нормы), а также содержания коррекционной работы (коррекция умственного или эмоционального развития, коррекция и профилактика невротических состояний и неврозов)» [16].

«На сегодняшний день в качестве наиболее важной цели организации образовательного процесса в образовательной организации выступает процесс формирования и поддержания необходимых психолого-педагогических условий, которые позволят достигнуть полноценного личностного и психического развития личности каждого» [33] обучающегося. На основании этого организация образовательного процесса должна быть ориентирована на личность обучающегося, на особенности его индивидуального развития, на то,

какие склонности для него характерны. В процессе личностного развития ребенка большое значение имеет то, насколько благополучно его психическое здоровье. В том случае, если по данному направлению у ребенка отмечается наличие дискомфорта, происходит фрустрация в его эмоциональной сфере, это вызывает появление у ребенка негативных переживаний. В рамках данной проблемы в работе с детьми старшего дошкольного возраста особое значение приобретает разработка программ, направленных на коррекцию и предотвращение негативных эмоциональных состояний, в частности, при коррекции повышенного уровня тревожности и страхов [33].

Под тревожностью ребенка следует понимать наличие у него особых индивидуально-личностных образований, которые характеризуются следующими признаками: наличие устойчивых страхов и повышенного уровня беспокойства, демонстрация сильных негативных эмоций. Возникновение тревожности обусловлено негативными факторами, которые становятся естественными преградами во внешней среде, что, в свою очередь, приводит к формированию у детей неуверенности в собственных силах, снижает уровень развития коммуникативных способностей, негативно влияет на организаторские навыки [16].

Таким образом, организация и реализация программ, направленных на коррекцию тревожности детей старшего дошкольного возраста, представляет собой специфичный вид профессиональной деятельности, осуществляемой педагогом-психологом, которая основана на организации системы, направленной на «реализацию педагогических и психологических воздействий на ребенка с целью преодоления формирования у него повышенного уровня тревожности, который может быть вызван особенностями внутриличностного развития ребенка, а также особенностями воздействия на него различных факторов окружающей среды» [16].

«Психокоррекционная работа с детьми основывается на следующих основных принципах.

Единство диагностики и психокоррекции. Коррекционной работе предшествует диагностика. Диагностика способствует уточнению диагноза и позволяет оценить эффективность коррекционной работы.

Деятельностный принцип психокоррекции. Основным средством коррекционно-развивающего воздействия является взаимодействие взрослого и ребенка.

Ориентация на зону ближайшего развития ребенка. Психокоррекционная работа с ребенком не будет иметь эффекта за пределами зоны ближайшего развития.

Направленность психокоррекционной работы «сверху вниз», то есть на создание оптимальных условий для развития высших психических функций, способствующих компенсации недостатков элементарных психических процессов.

Принцип нормативности, то есть ориентация при проведении коррекционной работы и при оценке ее эффективности на эталоны развития в определенном возрастном периоде.

Учет системного характера психического развития. Коррекционная работа направляется на устранение причин отклонений в развитии.

Принцип «замещающего онтогенеза». Коррекционная работа должна начинаться с той «точки», с которой начались отклонения от оптимальной программы.

Упреждающий характер психокоррекции. Коррекционная работа направляется на формирование того, чего следует достичь в ближайшей перспективе в соответствии с законами возрастного развития и становления индивидуальности, а не на тренировки того, что уже достигнуто ребенком.

Принцип преемственности. Каждое следующее занятие планируется с учетом того, что достигнуто ребенком на предыдущем. Если ребенок не сумела выполнить предлагаемое задание, то на следующем занятии предлагают упрощенный его вариант.

Учет индивидуально-психологических особенностей ребенка, его интересов, способностей, социальной ситуации развития.

Эмоциональная насыщенность занятий. Ребенок должен получать удовольствие от психокоррекционных занятий» [16].

«Основные этапы психокоррекции при работе с детьми дошкольного возраста:

- психологический «диагноз;
- прогноз (предвидение дальнейшего развития личности при условии своевременной коррекции и при отсутствии таковой);
- создание психолого-педагогической коррекционной программы. В ней определяется цель, направления психокоррекции, приблизительное количество занятий, их периодичность, продолжительность занятий; перечисляются приемы и методы, которые будут использоваться. Обязательным является наличие в коррекционной программе психологической части, которую осуществляет психолог, и педагогической, которую психолог разрабатывает с родителями, социальными работниками, педагогами, и осуществление которой происходит под контролем психолога;
- выполнение психокоррекционной программы;
- анализ ее эффективности» [16].

Психокоррекционные программы в работе с тревожными детьми должны соответствовать принципам [16], которые мы отразили на рисунке 2.

«Программы коррекции тревожности ребенка должны включать следующие блоки и направления работы. Первый блок направлен на организацию непосредственной работы психолога с педагогами» [16]. Работа в этом блоке включает деятельность, которую мы отразили на рисунке 3.

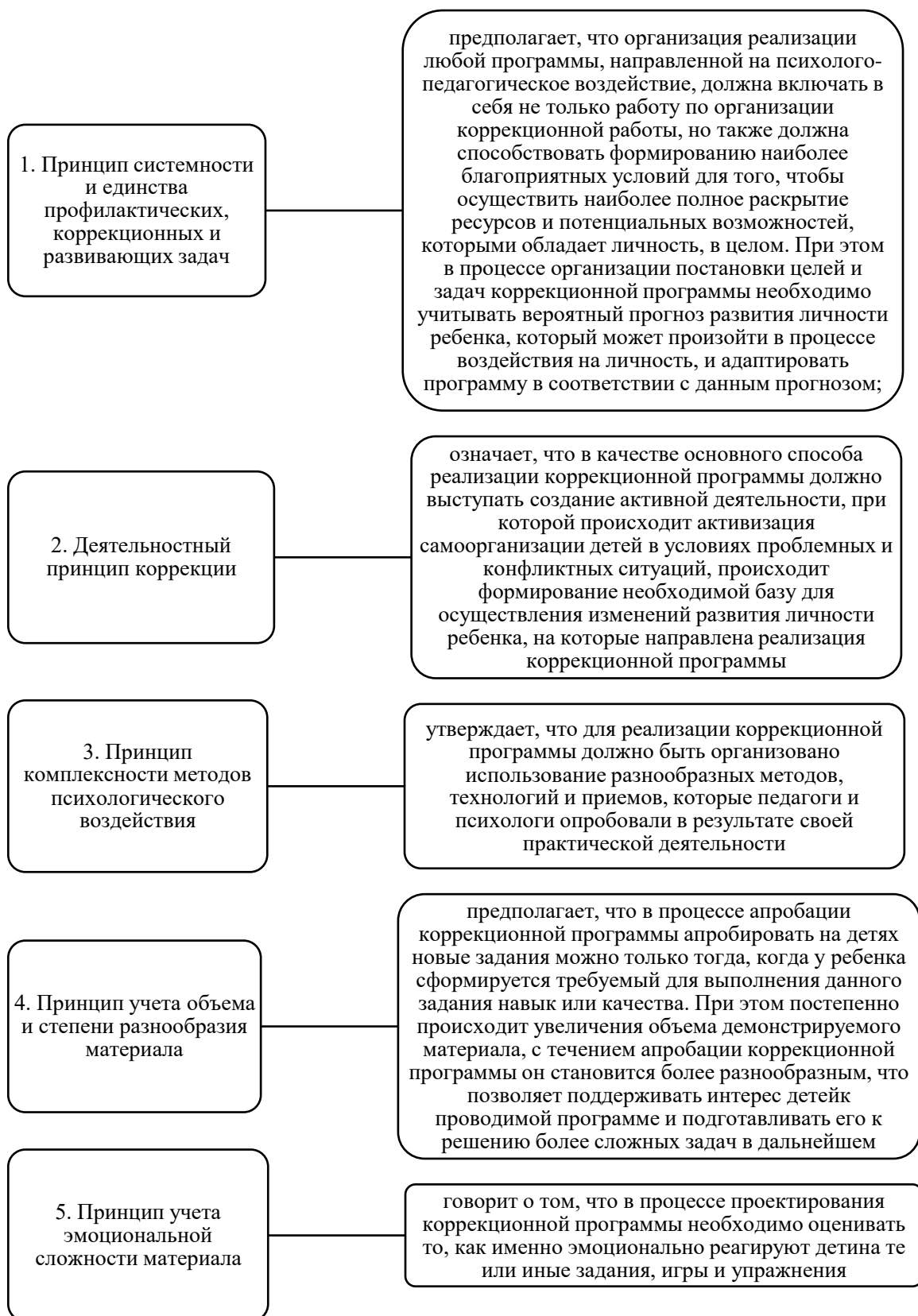


Рисунок 2 – Принципы разработки и апробации коррекционных программ

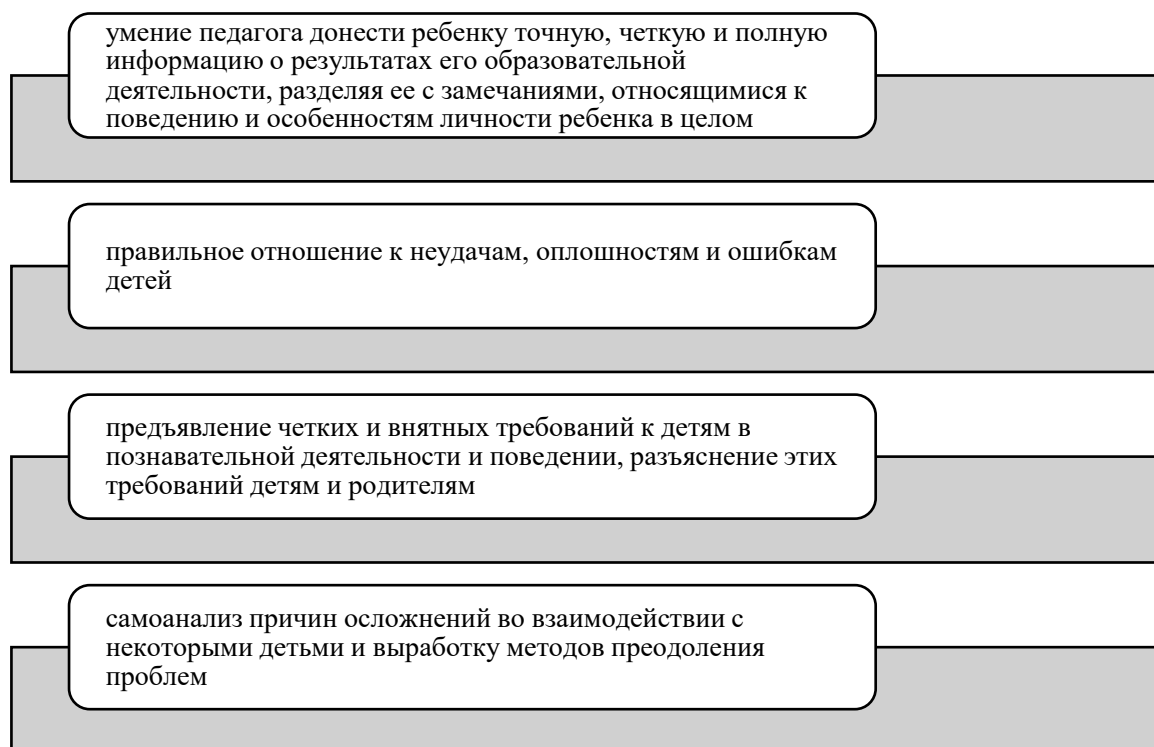


Рисунок 3 – Деятельность в рамках первого блока психокоррекционных программ

Психологическое просвещение педагогов в большей степени направлено на то, чтобы объяснить педагогам особенности влияния коррекционной работы на тревожность, формирование представлений о том, как тревожность, когда становится устойчивой личностной чертой, может сказываться на общем психическом состоянии, снижать эффективность деятельности ребенка.

Второй блок ориентирован на коррекцию состояния детей и подразумевает выполнение деятельности, представленной на рисунке 4. Деятельность в рамках данного блока в большей степени направлена на то, чтобы дети приняли участие в тренингах, игровых техниках и методах разговорной психокоррекции, которые направлены на то, чтобы каждый ребенок смог освоить приемы саморазвития, осознать сильные и слабые стороны своей личности.

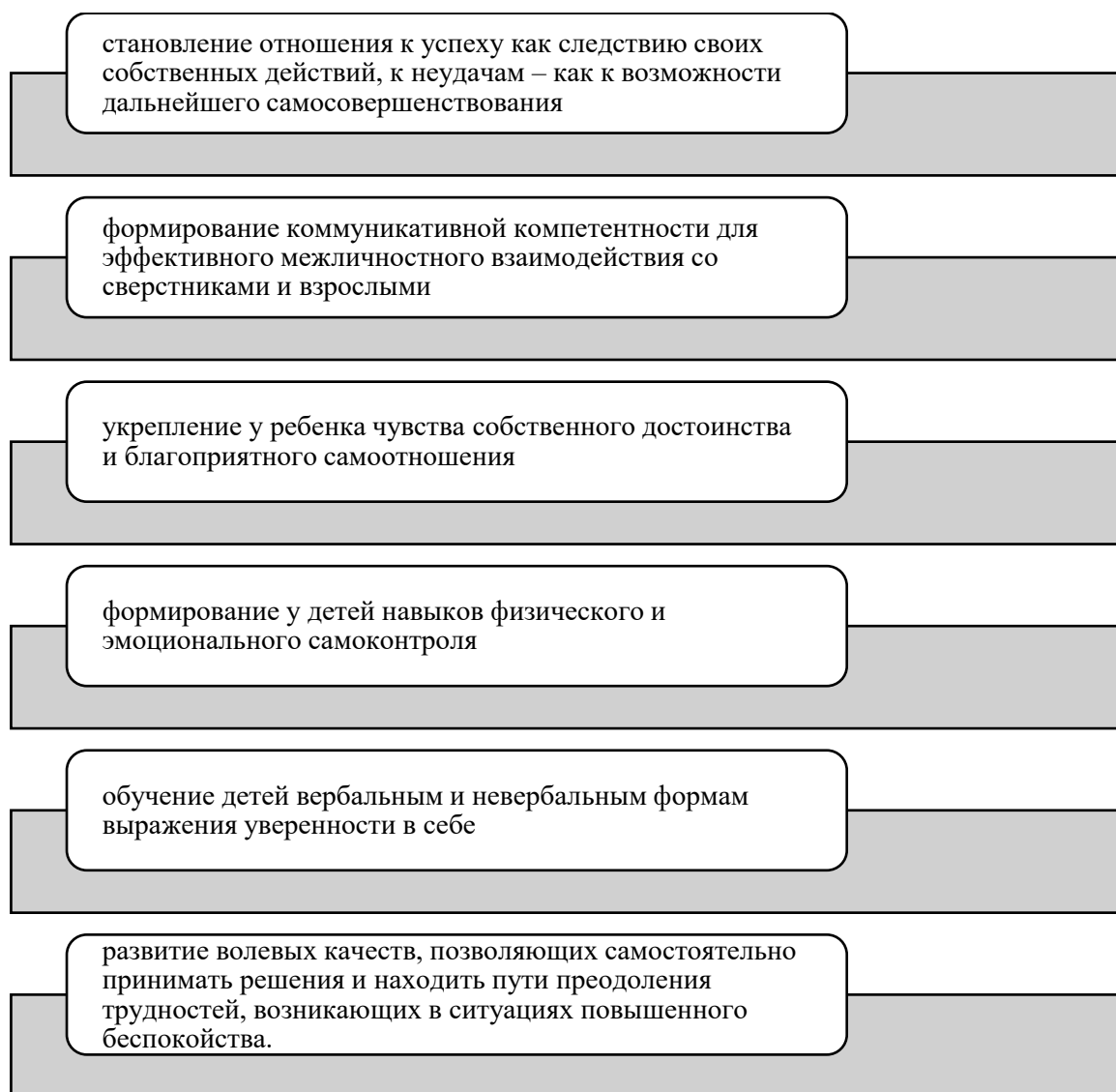


Рисунок 4 – Деятельность в рамках второго блока психокоррекционных программ

Третий блок работы направлен на работу с родителями и подразумевает направления деятельности, представленные на рисунке 5.

Таким образом, в результате проведения анализа литературы по проблеме исследования выяснено, что при коррекционной работе с тревожными детьми программы не являются узкоспециальными. Для них характерно использование общей работы личностно-ориентированного характера, при этом фокус работы делается на тех факторах среды и личностных качествах, которые являются зоной риска в формировании тревожности [32].

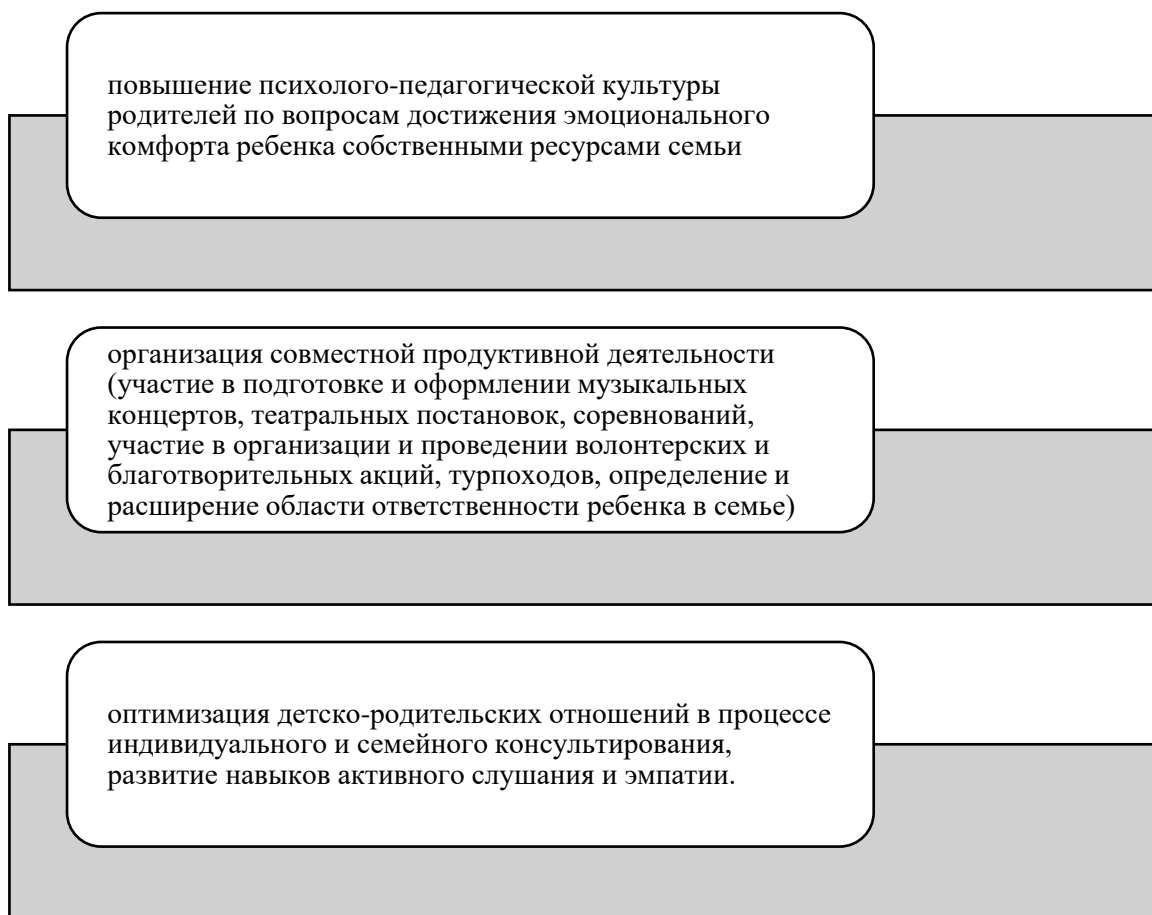


Рисунок 5 – Деятельность в рамках третьего блока психокоррекционных программ

При разработке программ психологической коррекции тревожности дополнительно необходимо проводить консультативно-просветительскую работу с родителями, что подразумевает восстановление внутри семьи благоприятных взаимоотношений, что, в свою очередь, позволит оптимизировать личностное развитие ребенка. Также следует проводить дополнительную работу с педагогами, что ориентировано на то, чтобы повысить психологическую грамотность педагогов в дошкольной образовательной организации.



### **1.3 Возможности использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста**

Различные исследователи отмечают, что в последние годы происходит постоянное повышение количества детей, которые имеют эмоциональные отклонения. Особую актуальность данная проблема приобретает в старшем дошкольном и младшем школьном возрастах, что обусловлено формированием необоснованного беспокойства относительно новой деятельности, что приводит к повышенному уровню тревожности и приводит к формированию эмоциональной неустойчивости.

Данная тенденция в личностном развитии старшего дошкольника в дальнейшем негативно сказывается на обучении при поступлении в начальную школу. Если возникает положительная реакция на переживание, то происходит формирование благоприятного эмоционального настроения, однако если происходит формирование беспокойства, то нарушается система ценностей [25]. В рамках данного возраста при разработке коррекционных программ современной педагогикой и психологией рекомендуется использовать методы, которые позволяют вызывать положительные эмоции, в частности, творческие [34].

В качестве нового интегративного направления, эффективного в работе с тревожными детьми, признана арт-терапия, которая объединяет в себе педагогические, психологические, психотерапевтические и творческие методы работы (изобразительная деятельность, в первую очередь). Арт-терапия активно применяется в коррекционной педагогике.

Само понятие «терапия» (от греческого – забота, уход, лечение) предусматривает «особый статус заботы о ребенке в процессе педагогической деятельности. Арт-терапия основывается на процессах взаимодействия между участниками процесса (взрослым – ребенком). С данной точки зрения возможно рассмотрение арт-терапии в качестве процесса сопровождения,

являющегося основным в личностно-ориентированном подходе к коррекции повышенного уровня тревожности» [35].

«Арт-терапия – это метод лечения и реабилитации, в котором использование художественных форм и техник помогает пациентам выражать свои эмоции, разрешать психологические проблемы, повышать самосознание и самопознание, стимулировать творческий потенциал и развивать креативность. Арт-терапия может применяться в различных сферах, включая медицину, психотерапию, образование, социальную работу и другие области, где требуется помощь в душевном и эмоциональном развитии. Сеансы арт-терапии могут включать в себя рисование, скульптуру, живопись, танцы, театральные постановки и другие художественные дисциплины. Цель состоит в том, чтобы выразить себя в свободной форме, без ограничений и оценки со стороны окружающих. Арт-терапия является эффективным и доступным методом для тех, кто сталкивается с эмоциональными или психическими проблемами, а также для всех, кто хочет раскрыть свой творческий потенциал и достичь глубокого понимания себя» [1].

Н.Г. Вологодина описывает возможные варианты арт-терапии: «Арт-терапия – это метод психологической помощи, использующий творческие материалы (рисование, скульптура, музыка, танец, театр и другие творческие виды деятельности) как средство самовыражения и саморазвития. Варианты арт-терапии могут быть разнообразными: изобразительная терапия (рисование, лепка, аппликация); музыкальная терапия; танцевальная терапия; драматерапия; сказкотерапия, литературная терапия (словесное творчество); фототерапия; визуальная терапия (медитация); песочная терапия. Каждый из этих вариантов арт-терапии может быть эффективным для работы с различными психологическими проблемами» [4, с. 201].

И.П. Воропаева обосновывает положительное влияние арт-терапии на психологическое и социальное развитие детей. Она отмечает, что «арт-терапевтические сеансы способствуют развитию воображения и творческого мышления, повышают самооценку и уверенность в своих способностях,

помогают выражать свои эмоции и тренировать коммуникационные навыки. Для детей, страдающих психическими расстройствами или социальными проблемами, арт-терапия может стать эффективной формой психотерапии, помогая решать проблемы с поведением и адаптацией в обществе. Арт-терапия не только эффективный метод лечения, но и способ развития творческого потенциала и укрепления психологического здоровья детей» [5, с. 21].

«Основоположником арт-терапии считается английский художник и педагог Адриан Хилл, который в конце 1940-х годов разработал методику помощи детям, страдающим психологическими проблемами, через их творческую деятельность. Впоследствии этот метод был назван «арт-терапия» и стал широко применяться в лечении различных форм психических расстройств, а также в образовательных и социальных программах. Однако существовали и другие исследователи и практики, которые внесли свой вклад в развитие арт-терапии, такие как Маргарет Наугтон, Эдуард Крейник и Эрнест Морган» [1].

«Современная арт-терапия для детей – это методика, которая позволяет ребенку выразить свои эмоции и чувства с помощью художественных материалов, например, красок, карандашей, кистей, пластилина. Основная цель арт-терапии – помочь ребенку наладить внутренний диалог, улучшить его самосознание и самопонимание, развить творческие способности и научиться регулировать свои эмоции. Существует несколько подходов к арт-терапии, в том числе гештальт-терапия, психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия и другие. Каждый подход предполагает использование разных техник и методов работы с ребенком. Важно отметить, что арт-терапия не является заменой психотерапии, но может быть эффективным дополнением к ней. Ребенок может получить психологическую поддержку в среде творческой деятельности, что может помочь ему лучше понимать свои эмоции и проблемы. Арт-терапия может применяться в работе с различными проблемами и заболеваниями. Эффективность методики зависит от

профессионализма и квалификации специалиста, проводящего арт-терапию. В целом, современная арт-терапия для детей – это очень полезный и эффективный метод работы с психическими проблемами у детей» [1].

М.В. Кисилева в своей работе пишет: «Детская арт-терапия возникла в начале XX века. Прародителем арт-терапии является Юнг, который утверждал, что через творческие процессы можно выражать свои эмоции, свои мысли, свои тайные страхи. Развитию теории и практики арт-терапии способствовали Терапевтическое общество (1957 г.), Общество исследования нематериальных условий здоровья (1967 г.), где акцент смещался в сторону непосредственно воздействия через креативный процесс на человеческий психофизиологический порядок. Арт-терапия в детстве готовит ребёнка к правильному восприятию, заставляет его пережить и открыть в себе стоны своей внутренней жизни, охарактеризовать свои переживания, интегрировать психоэмоциональный процесс через сюжетный драматизм» [10].

Карл Густав Юнг не был специалистом в области детской арт-терапии, поскольку данная область развилась после его смерти. Однако, Юнг интересовался психотерапией и символизмом, и его работы оказали большое влияние на исследования в области детской психотерапии и арт-терапии. Юнг высказывал мнение, что «дети обладают врожденной творческой энергией и, что эта энергия может быть использована как средство самовыражения и самопознания. Дети могут использовать свои творческие способности, чтобы описать свои эмоции и переживания, которые иначе трудно выразить словами» [29].

М.В. Киселева в своих работах отмечает, что «арт-терапевтический процесс обладает рядом особенностей, связанных с тем, что отношения ребенка и психолога опосредуются продуктом творческой деятельности (рисунок, рассказ, музыкальное произведение, танец и так далее) и отражают процесс творческой экспрессии» [10].

«Поскольку арт-терапия делает большой акцент на процессе (в противоположность продукту) творчества, она не требует никаких особых

навыков и талантов для участия. Процесс арт-терапии позволяет сделать неосознаваемое видимым (создание продукта творчества) и посредством вербализации продукта творчества помогает ребенку осознать и переработать на новом уровне свой страх» [10].

«Арт-терапия все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая» [10].

«В своих публикациях М.В. Киселева отмечает многие преимущества арт-терапии. Работа с искусством позволяет детям развивать свои творческие способности и расширять свой потенциал. При этом в процессе работы в группе дети учатся общаться, устанавливать контакты и сотрудничать друг с другом. Это способствует развитию социальных навыков и укрепляет взаимоотношения между ними. Создание произведения искусства, которое затем выставляется на общественный показ, способствует укреплению самооценки и уверенности в своих возможностях. Арт-терапия может помочь детям и подросткам, страдающим психологическими расстройствами, такими как депрессия, тревожность, аутизм, агрессивное поведение и другие. В целом, арт-терапия для детей может помочь улучшить их психологическое состояние, способствовать развитию творческих способностей и социальных навыков, а также помочь при лечении психологических расстройств» [10].

М.В. Киселева отмечает, что «арт-терапия представляет собой эффективный инструмент для улучшения самооценки у детей. При занятиях арт-терапией дети могут выразить свои эмоции и чувства, создавая творческие работы. Это способствует снижению уровня тревожности и страха, укреплению самооценки и уверенности в своих возможностях. Кроме того, арт-терапия призвана помогать детям и подросткам находить свой творческий потенциал и развивать его, что тоже способствует укреплению самооценки и повышению уверенности в себе. Работа в группе также является важным

фактором, помогающим детям находить общий язык друг с другом и укреплять свои социальные навыки, что тоже может повысить их самооценку. Таким образом, арт-терапия способствует повышению уверенности в себе и укреплению самооценки детей, что, в свою очередь, может помочь им лучше адаптироваться в обществе и более успешно развиваться» [10].

Модель арт-терапии в программах работы с детьми по коррекции тревожности «включает в себя три ключевых блока, проявляющихся в изотерапии, имаготерапии, кинезитерапии» [28].

Блок «Изотерапия» подразумевает использование художественно-изобразительной деятельности. Основная цель данного блока заключается в том, что детям предлагается неограниченное количество возможностей к тому, чтобы самовыражаться и заниматься самореализацией с использованием различных творческих продуктов (рисунок, аппликация, лепка).

Данный тип деятельности в рамках организации коррекционной работы с тревожными детьми позволяет достигнуть следующих результатов:

- «создание благоприятных условий для развития общения замкнутых детей;
- оказание влияния на ряд процессов: осознания со стороны ребенка собственных переживаний, развития произвольности и способности саморегуляции, уверенности в собственных силах за счет социального признания ценности продукта, создаваемого ребенком» [7].

«Изотерапия» подразумевает использование художественно-изобразительной деятельности. Изотерапия является частью арт-терапии и активно используется психологами в различных коррекционных программах. В последние годы ее применение становится все актуальнее, ее используют в различных педагогических дисциплинах, например, изотерапия часто применяется логопедами. Специалисты заявляют изотерапию как «эффективную и доступную технологию, способствующую коррекции различных нарушений через приобщение к искусству» [9]. Как отмечают

исследователи, «дети быстрее и полнее усваивают материал, если в качестве наглядной опоры используются рисунки, которые создаются детьми» [9].

В изотерапии, или как ее еще называют, «художественной терапии», предлагаются «разнообразные занятия изобразительного и художественно-прикладного характера (рисунок, живопись, графика, скульптура) для того, чтобы выразить свои мысли, переживания, проблемы, внутренние противоречия, с одной стороны, и творческого самовыражения – с другой» [6].

Изотерапия направлена на то, чтобы обеспечить повышение самооценки ребенка, а также подразумевает использование методов, ориентированных на оптимизацию эмоциональных и психических сфер личности. Также в рамках изотерапии возможно развитие межличностных навыков, формирование коммуникативных умений и навыков, а также развитие навыков сотрудничества с окружающими на основании самовыражения [28]. При помощи рисунков дети учатся демонстрировать свои эмоции. Специалисты на основании продуктов изотерапии могут анализировать глубинные вопросы личностного развития ребенка. «Процесс рисования, физиологически представляющий собой комплекс мелкомоторных актов, способствует развитию психических процессов, необходимых для речевого развития, их скоординированности» [3].

«Возможности изотерапии в практике работы с детьми дошкольного возраста» [8]:

- «способствует творческому самовыражению, развитию воображения, практических навыков изобразительной деятельности;
- создает положительный эмоциональный настрой в группе;
- облегчает процесс коммуникации с социальным окружением;
- развивает чувство внутреннего контроля;
- повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и детском саду;
- снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления;

- эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития;
- создает основу саморегуляции и исцеления» [8].

«В рамках изотерапии предполагается использование нетрадиционных техник рисования, которые позволяют ребенку открывать, что чудо может быть во всем» [8].

Применение изотерапии актуально для людей, которые сталкиваются с различными психологическими трудностями: изотерапия позволяет работать с депрессивными состояниями и различными фобиями, позволяет преодолевать зависимости, способствует разрешению внутренних конфликтов, помогает снижать уровень тревожности. Изотерапия может применяться как в малых группах, так и в больших, при этом наиболее эффективной изотерапия является в работе с детьми [6].

Главное преимущество изотерапии заключается в «устранении барьеров, препятствующих самоанализу, что открывает двери в подсознание клиента. На уникальной поверхности творчества собраны все скрытые тайны и бессознательное, желания, проблемы постоянного давления на человека. В процессе моделирования или рисования задействовано правое полушарие мозга. Однако, до тех пор, пока не появятся картинки, прежде чем выбирать цветовую палитру, человеческий разум будет слабее. В изотерапии часто используются также методы воссоздания собственных сновидений и рисунки-мандалы» [27].

Существует множество техник изотерапии. На рисунке 6 приведем описание нескольких наиболее распространенных техник изотерапии, которые могут применяться в процессе коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста [6].



### Техника «Пальчиковые краски»

- Это довольно необычное средство для творчества, вместо кисти, карандаша или ручки можно использовать пальцы. Этот метод особенно эффективен при работе с детьми младшего возраста. Но для взрослых этот метод также подойдет. Возможность свободы действий позволяет расслабиться, абстрагироваться от правил и дать волю фантазии без страха и чувства вины.

### «Проективный рисунок»

- Данная техника выявляет и помогает осознавать проблемы и переживания клиента, которые ему трудно выразить. Темы, предлагаемые для рисования проективного рисунка, могут быть самыми разными. Можно предложить человеку нарисовать свое прошлое, будущее, настоящее или какие-то совершенно абстрактные понятия.

### Техника «Мандала»

- Это абстрактный рисунок в круге. Круглая форма символизирует взгляды человека на жизнь, его внутренний мир, мысли и чувства в данный момент. Рисование мандалы помогает человеку найти себя, решить внутренние конфликты, снять стресс и избавиться от страхов. После рисования нужно дистанцироваться от мандалы и посмотреть на нее со стороны. Для каждой мандалы можно придумать специфический смысл. Например, «взаимоотношение в семье», «любовь», «страх». После того, как человек закончит рисовать «тему», рисунок можно исследовать и обсудить с ним.

### Рисунок 6 – Техники изотерапии

В рамках личностного развития наиболее эффективным является сочетание, при котором изотерапия применяется совместно с музыкальным сопровождением. Использование музыкотерапии стимулирует коррекцию отклонений в развитии навыков общения. При помощи музыки можно создавать условия, в которых осуществляется эмоциональное сотрудничество ребенка как с другими детьми, так и со взрослыми, также в таких ситуациях, которые являются для этого неподходящими. При этом воздействие музыки является ненавязчивым, может быть использовано в рамках личностно-

ориентированного подхода, является безопасным и способствует снижению уровня напряжения ребенка.

«Блок «Имаготерапия» характеризуется театрально-исполнительской деятельностью» [13]. Ее «цель определяется развитием речевых навыков ребенка посредством использования средств театрализованных игр» [13].

Необходимо отметить, что «посредством использования театрально-исполнительской деятельности у ребенка появляется желание к взаимодействию со сверстниками и взрослыми; участие в ролевом исполнении коротких потешек, песенок, способствует закреплению навыков передачи разных движений, а также стимулирует процессы образно-игровых проявлений в процессе применения костюмов разных персонажей. В ходе подготовки к инсценировке конкретного театрализованного представления дети закрепляют навыки ориентирования на качественные характеристики предметов, развивая воображение, память, а также проявляя собственные способности» [13].

В процессе театрализованной деятельности дети постепенно изучают разнообразие окружающего мира, на основании образов, красок и звуков они отвечают на поставленные вопросы, думают в нестандартных для них направлениях, учатся анализировать ситуацию, делать выводы и обобщать имеющиеся факты [13].

Умственное развитие активно связано с процессом речевого развития ребенка. Когда ребенок осваивает выразительность речи, необходимой для демонстрации ролевого поведения персонажа, у него происходит активизация словаря, совершенствуется звуковая культура речи, усваиваются верные, соответствующие речевой ситуации интонации. Произносимые в рамках роли реплики стимулируют развитие у ребенка правильного произношения, формируют четкость, ясность и понятность речи. Вместе с этим происходит совершенствование навыков диалога, усваиваются нормы грамматического строя речи.

При использовании занятий по имаготерапии осуществляется тесное взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса: родители, педагоги и непосредственно дети. На основании этого данный тип терапии выполняет задачи по нескольким направлениям.

Арт-терапия направлена на то, чтобы стимулировать полноценное личностное развитие, развивать устойчивое поведение и обучать личность тому, чтобы та могла адекватно реагировать как на свои эмоции, так и на эмоции других людей, в том числе и негативные.

Групповая арт-терапия заключается в том, что «методы арт-терапии соединяются с другими формами работы, характерными и используемыми в групповой психотерапии. Арт-терапия заключается в том, что создаются визуальные образы в процессе общения с психологом. В рамках данной работы создается трехстороннее взаимодействие: художник, рисунок, психолог. Групповая терапия, напротив, в большей степени основана на межличностных отношениях и выстраивании групповых феноменов. Использование изобразительных методов в рамках групповой работы позволяет обеспечить дополнительные условия, позволяющие детям самовыражаться, а также положительно влияет на развитие внутригрупповой коммуникации» [21].

Арт-терапевтические группы делятся на формы условно. На сегодняшний день психологи предпочитают активно экспериментировать и сочетать между собой отдельные элементы «студийного подхода с тематическим или динамическим подходами, и это подчас дает весьма интересные результаты. В какой-то мере это связано со стремлением ведущих групп как можно более полно использовать потенциальные возможности разных подходов, сочетая их друг с другом, а также адаптировать их к разным категориям клиентов и условиям работы. Так, например, сочетание студийного подхода с элементами тематической группы позволяет, с одной стороны, наиболее полно использовать психотерапевтический фактор художественного самовыражения и, с другой стороны, реализовать скрытые

возможности психотерапевтического фактора вербальной обратной связи. Хотя подобные эксперименты вызывают у некоторых арт-терапевтов неоднозначную реакцию, они свидетельствуют о продолжающемся активном развитии методов арт-терапевтической работы с группами» [21].

«Выделяют следующие преимущества арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы» [26]: «арт-терапия не требует от человека каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков; она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто затрудняется в словесном описании своих переживаний; изобразительная деятельность является мощным средством раскрепощения и сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов; продукты творчества способны рассказать о настроениях и мыслях человека, что позволяет использовать их в рамках психологической диагностики; арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает сформировать более активную творческую жизненную позицию; арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире» [26].

Эффект арт-терапии обоснован тем, что задействуется механизм сублимации, который заключается в том, что энергия психики, полученная в ходе травматического фактора, перенаправляется на благоприятное творчество. В том случае, если у субъекта отмечается формирование тревожного опыта, он может его выразить за счет творчества, что позволяет испытывать чувственное облегчение. Именно в этом заключается эффект,

достигаемый за счет использования арт-терапевтических методов. Однако использование данного вида работы является только первым шагом, второй шаг заключается в том, что образ изменяется в положительном направлении, за счет рисования происходит трансформация внутреннего видения, и человек может справиться с тем, что раньше ему казалось безвыходным [27].

Таким образом, в результате теоретического анализа нами было выяснено, что методы арт-терапии являются эффективными в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, в частности, в работе с повышенным уровнем тревожности и страхами детей старшего дошкольного возраста.

#### Выводы по первой главе

В результате теоретического анализа литературы по проблеме исследования сделаны следующие выводы.

Старший дошкольный возраст отличается огромными физическими и психическими возможностями личностного развития, что обусловлено новыми образованиями, характерными для данного возраста. В старшем дошкольном возрасте отмечается усложнение отношений детей со взрослыми и сверстниками, у них происходит стремительное речевое развитие. Также в данном возрасте улучшается развитие следующих сфер: развивается интеллект, происходит формирование и развитие нравственных качеств, становление эмоциональной сферы и развитие воли. В данном возрасте у ребенка происходит формирование элементов трудовой деятельности, в качестве ведущей начинает выступать сюжетно-ролевая игра и игра с правилами. Это благоприятно влияет на развитие навыков действий как с предметами, так и управление межличностными отношениями как со сверстниками, так и со взрослыми. В качестве основных изменений ребенка в данном возрасте следует выделить появление произвольности психических реакций, ребенок начинает управлять своим поведением, происходит смена его представлений о себе и своем образе-Я.

При коррекционной работе с тревожными детьми психокоррекционные программы не являются узкоспециальными, для них характерно использование общей работы личностно-ориентированного характера, при этом фокус работы делается на тех факторах среды и личностных качествах, которые являются зоной риска в формировании тревожности. При разработке программ психологической коррекции тревожности дополнительно необходимо проводить консультативно-просветительскую работу с родителями, что подразумевает восстановление внутри семьи благоприятных взаимоотношений, что, в свою очередь, позволит оптимизировать личностное развитие ребенка. Также следует проводить дополнительную работу с педагогами, что ориентировано на то, чтобы повысить психологическую грамотность педагогов дошкольной образовательной организации.

Методы арт-терапии являются эффективными в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, в частности, в работе с повышенным уровнем тревожности и страхами детей старшего дошкольного возраста.

## **Глава 2 Экспериментальная работа по использованию методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста**

### **2.1 Выявление тревожности детей старшего дошкольного возраста**

В рамках магистерской диссертации проводится экспериментальная работа по использованию арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Для проведения экспериментальной работы была выбрана группа из 35 старших дошкольников в возрасте 6 лет, воспитывающихся в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду общеразвивающего вида №1 «Солнышко», пос. Некрасовское, Ярославская область. 17 детей вошли в экспериментальную группу и были отобраны для участия на всех этапах работы (диагностика в ходе констатирующего и контрольного этапов исследования, апробация программы в рамках формирующего этапа исследования). 18 детей составили контрольную группу и участвовали только в диагностических этапах исследования (в рамках констатирующего и контрольного этапов эксперимента). Исследование проводилось с согласия родителей, разрешение давалось на диагностику тревожности на констатирующем и контрольном этапах исследования, а также на участие группы в программе формирующего этапа эксперимента. Выборка подбиралась на основании пилотного исследования, в ходе которого дети были разделены таким образом, чтобы на констатирующем этапе между ними не было значимых различий по результатам диагностики в рамках выбранных критериев.

Цель экспериментальной работы – составить, апробировать и оценить эффективность программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием методов арт-терапии.

Задачи экспериментальной работы:

- провести первичную диагностику уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- составить и апробировать программу психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, основанную на применении арт-терапевтических методов;
- оценить эффективность психокоррекционной программы.

Гипотеза исследования. Программа психологической коррекции повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста будет эффективной при следующих условиях:

- будет учитываться первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- основными методами коррекции будут арт-терапевтические методы;
- будет проводиться дополнительная психопросветительская работа с педагогами и родителями, направленная на ознакомление и применение методов арт-терапии в работе с детьми в дошкольной образовательной организации и в домашних условиях.

В соответствии с целью и гипотезой исследования экспериментальная работа проводилась в соответствии со следующими этапами:

- констатирующий этап – проведение первичной диагностики уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- формирующий этап – составление и апробация программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, основанную на применении арт-терапевтических методов;
- контрольный этап – оценка эффективности психокоррекционной программы.

На констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы использовались следующие психодиагностические методики.

«Методика «Паровозик» (С.В. Велиева).

При помощи методики «Паровозик» проводится исследование особенностей эмоциональной сферы ребенка, оценивается характер



настроения (нормальное или пониженное)» [17], наличие тревоги, особенности страхов, уровень адаптации в социальной среде. С помощью данной методики выясняется, характерно для ребенка позитивное (ППС) или негативное (НПС) психическое состояние.

Тест детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Методика «Выбери нужное лицо».

С помощью использования данной методики возможно оценивание тревожности ребенка, которая проявляется в тех жизненных ситуациях, которые для него являются типичными и бытовыми.

Методика «Кактус» (М. Панфилова).

Методика применяется с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста, для оценки эмоционально-личностной сферы ребенка.

Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования представлены в Приложении А (таблицы А.1-А.2). Проанализируем результаты, полученные на констатирующем этапе исследования.

В результате проведения методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе позитивное психическое состояние продиагностировано у 2 детей, негативное психическое состояние низкой степени продиагностировано у 7 старших дошкольников, негативное психическое состояние средней степени продиагностировано у 4 старших дошкольников, негативное психическое состояние высокой степени продиагностировано у 4 старших дошкольников (рисунок 7).

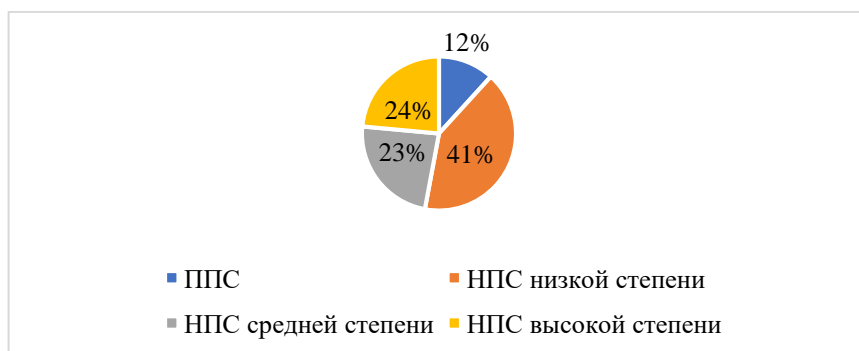


Рисунок 7 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе

В результате проведения методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования в контрольной группе позитивное психическое состояние продиагностировано у 4 старших дошкольников, негативное психическое состояние низкой степени продиагностировано у 6 старших дошкольников, негативное психическое состояние средней степени продиагностировано у 5 старших дошкольников, негативное психическое состояние высокой степени продиагностировано у 3 старших дошкольников (рисунок 8).

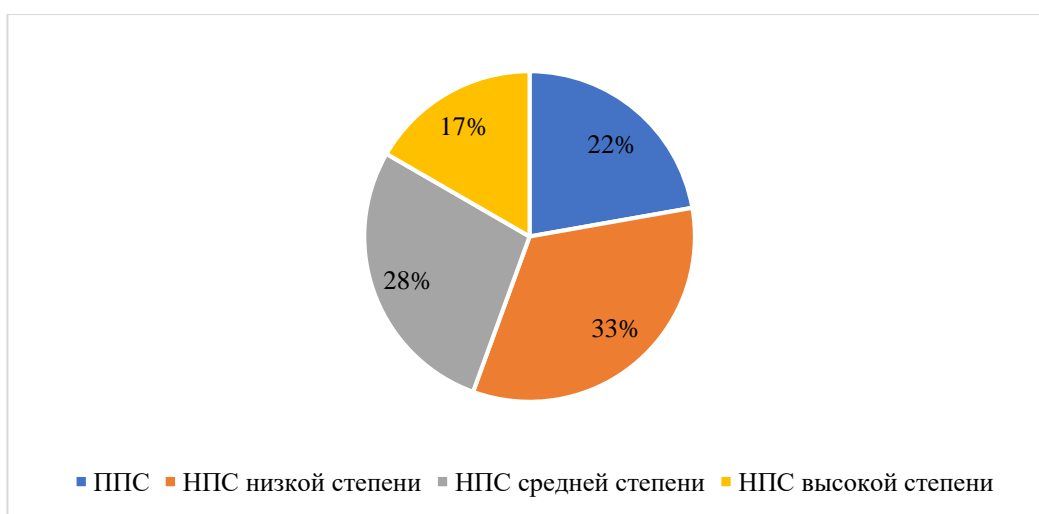


Рисунок 8 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования в контрольной группе

Сравнение результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования между группами представлено в таблице 1. Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек, показавших определенный уровень, а также с применением математической статистики – U-критерия Манна-Уитни.

Как видим из таблицы 1, при сравнении результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования между группами значимых различий не обнаружено: позитивное психическое состояние в экспериментальной группе показало на 10% меньше детей, чем в контрольной группе; негативное психическое состояние низкой степени в

экспериментальной группе показало на 8% больше детей, чем в контрольной группе; негативное психическое состояние средней степени в экспериментальной группе показало на 5% меньше детей, чем в контрольной группе; негативное психическое состояние высокой степени в экспериментальной группе показало на 7% больше детей, чем в контрольной группе.

Таблица 1 – Сравнение результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	Процентное отношение	Количество человек	Процентное отношение
ППС	2	12%	4	22%
НПС низкой степени	7	41%	6	33%
НПС средней степени	4	23%	5	28%
НПС высокой степени	4	24%	3	17%
Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	124,000			
Уровень значимости различий p	0,335			

Далее был проведен тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Стимульный материал для проведения теста представлен в Приложении В (рисунки В.1-В.6). В результате проведения теста на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе высокий уровень тревожности выявлен у 9 детей старшего дошкольного возраста, средний уровень тревожности продиагностирован выявлен у 8 детей старшего дошкольного возраста, низкий уровень тревожности не показал никто из детей старшего дошкольного возраста (рисунок 9).

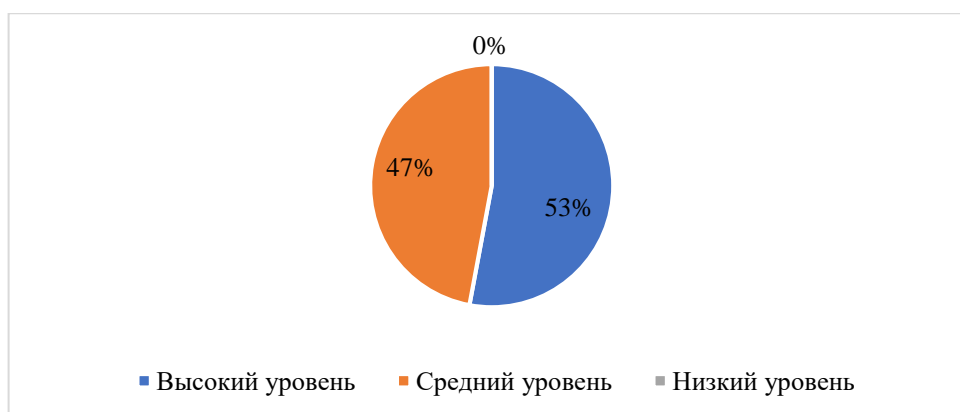


Рисунок 9 – Результаты теста «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе

В результате проведения теста на констатирующем этапе исследования в контрольной группе высокий уровень тревожности выявлен у 8 детей старшего дошкольного возраста, средний уровень тревожности – у 10 детей старшего дошкольного возраста, низкий уровень тревожности не показал никто из детей старшего дошкольного возраста (рисунок 10).

Сравнение результатов теста «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе исследования между группами представлено в таблице 2. Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек, показавших определенный уровень, а также с применением математической статистики – U-критерия Манна-Уитни.

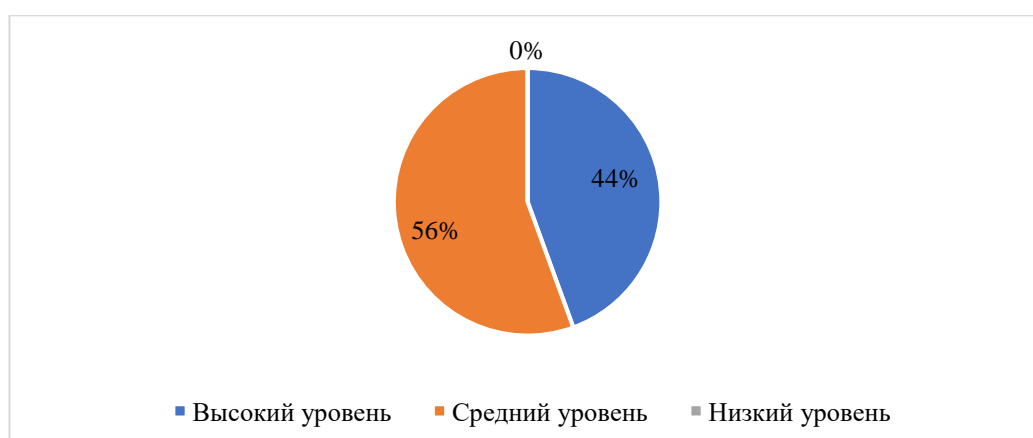


Рисунок 10 – Результаты теста «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе исследования в контрольной группе

Таблица 2 – Сравнение результатов теста «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	Процентное отношение	Количество человек	Процентное отношение
Высокий уровень	9	53%	8	44%
Средний уровень	8	47%	10	56%
Низкий уровень	0	0%	0	0%
Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	136,500			
Уровень значимости различий p	0,574			

Как видим из таблицы 2, при сравнении результатов теста «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе исследования между группами значимых различий не обнаружено: высокий уровень тревожности в экспериментальной группе показал на 9% больше, чем в контрольной; средний уровень тревожности в экспериментальной группе показал на 9% меньше, чем в контрольной.

Последней была проведена методика «Кактус» (М.А. Панфилова). В результате проведения методики на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе признаки тревожности обнаружены у 12 старших дошкольников, отсутствие признаков тревожности констатировано у 5 старших дошкольников (рисунок 11).

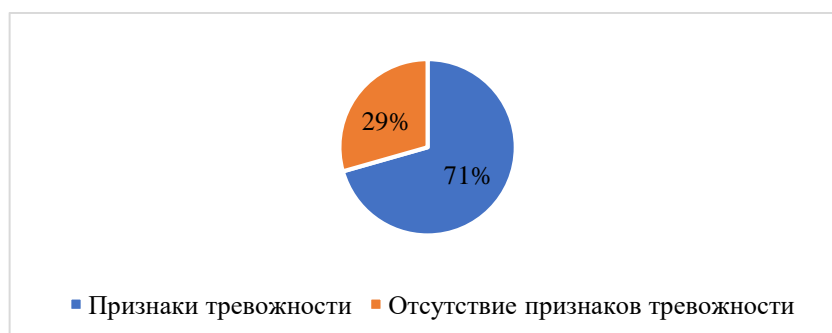


Рисунок 11 – Результаты методики «Кактус» на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе

В результате проведения методики на констатирующем этапе исследования в контрольной группе признаки тревожности обнаружены у 10 старших дошкольников, отсутствие признаков тревожности констатировано у 8 старших дошкольников (рисунок 12).



Рисунок 12 – Результаты методики «Кактус» (М.А. Панфилова) на констатирующем этапе исследования в контрольной группе

Сравнение результатов методики «Кактус» на констатирующем этапе исследования между группами представлено в таблице 3. Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек, показавших определенный уровень.

Таблица 3 – Сравнение результатов методики «Кактус» на констатирующем этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	Процентное отношение	Количество человек	Процентное отношение
Наличие признаков тревожности	12	71%	10	56%
Отсутствие признаков тревожности	5	29%	8	44%

Как видим из таблицы 3, при сравнении результатов методики «Кактус» на констатирующем этапе исследования между группами значимых различий не обнаружено: наличие признаков тревожности в экспериментальной группе показало на 15% больше детей, чем в контрольной группе.

Таким образом, в ходе констатирующего этапа исследования в исследованных группах старших дошкольников (экспериментальной и контрольной) обнаружен повышенный уровень тревожности, значимых различий между группами при этом не обнаружено, что позволяет включать данные группы в экспериментальное исследование. На основании проведенной диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста была составлена и апробирована программа использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, описанная в следующем параграфе исследования.

## **2.2 Реализация программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии**

На основании проведенной диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста была составлена и апробирована программа использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Программа строилась на основании предположения о том, что она будет эффективной при выполнении следующих условий:

- будет учитываться первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- основными методами коррекции повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста будут арт-терапевтические;
- будет проводиться дополнительная психопросветительская работа с педагогами и «родителями», направленная на ознакомление и

применение арт-терапевтических методов в работе с детьми в дошкольной образовательной организации и в домашних условиях» [9].

Цель программы – использование методов арт-терапии в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими повышенный уровень тревожности.

Задачи программы:

- снизить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- оптимизировать эмоционально-негативные переживания у детей старшего дошкольного возраста;
- обучить детей старшего дошкольного возраста при помощи методов арт-терапии навыкам проигрывания тревожных переживаний;
- обучить детей старшего дошкольного возраста навыкам использования методов адекватной психологической защиты в стрессовых ситуациях.

Рассмотрим основные принципы программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Реализация программы была основана на принципе единства и коррекции развития, который заключается в том, что все решения о проведении психокоррекционной работы и подбор методов психокоррекции определялись в соответствии с результатами первоначальной диагностики. Вторым принципом выступил принцип единства возрастного и индивидуального в развитии, согласно которому психокоррекционная работа основывалась на специфике закономерностей психического развития в старшем дошкольном возрасте и особое внимание уделялось индивидуальному подходу к каждому ребенку. Третьим выступил принцип единства диагностики и коррекции развития, который подразумевал подробную диагностику особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста и прогнозированию зоны ближайшего развития ребенка. Четвертым принципом выступил принцип использования деятельностного подхода к коррекции – использование активной деятельности ребенка в процессе психокоррекции.



Программа использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста была реализована в течение 4 этапов.

1 этап – проведение первичной диагностики группы перед апробацией разработанных мероприятий (констатирующий этап).

Цель – изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста для определения эффективных методов арт-терапии и подбора коррекционных упражнений.

Методики диагностики:

- методика «Паровозик» (С.В. Велиева);
- тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен);
- методика «Кактус». (М.А. Панфилова).

2 этап – проведение психопросветительской работы с родителями и педагогами.

Цель – информирование педагогов и родителей о результатах констатирующего этапа исследования, подготовка педагогов и родителей к реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, подключение педагогов и родителей к процессу реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

3 этап – использование арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

«Цель – снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

4 этап – контрольная диагностика.

Цель – оценка эффективности составленной и апробированной программы использования арт-терапевтических методов в

психокоррекционной» [9] работе с детьми старшего дошкольного возраста в результате проведения повторной диагностики уровня тревожности.

В рамках реализации программы работа проводилась на двух уровнях: работа с ближайшим окружением детей (с педагогами и родителями путем информирования о результатах диагностики уровня тревожности и проведения индивидуальных и групповых консультаций) и непосредственной работы с самими детьми (путем проведения групповых занятий с использованием арт-терапевтических методов).

В процессе осуществления психокоррекционной работы было проведено по 5 занятий с педагогами и родителями и 8 занятий с детьми. Длительность каждого занятия с детьми составляла 30 минут, занятия проводились 2 раза в неделю. Полное описание занятий представлено в таблице 4.

В работе с детьми предпочтение отдавалось арт-терапевтическим методам: изотерапии, имаготерапии; дополнительно использовались игровые методы с элементами изотерапии. Все занятия проводились в групповой форме.

Ожидания реализации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста:

- снижение уровня тревожности, оптимизация эмоционально-негативных переживаний у детей старшего дошкольного возраста;
- обучение детей старшего дошкольного возраста с помощью игровых и арт-терапевтических методов проигрывать свои переживания;
- формирование у детей старшего дошкольного возраста навыков адекватной психологической защиты.

Таблица 4 – План психокоррекционной работы на формирующем этапе исследования

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
Работа с педагогами				
1. Тревожность старших дошкольников – актуальность проблемы	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме «Тревожность старших дошкольников – актуальность проблемы», рассказ о результатах констатирующего этапа исследования, постановка проблемы исследования, дискуссия о возможных методах преодоления проблемы в условиях образовательной организации	0,5
2. Особенности профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме, обсуждение с педагогами дошкольной образовательной организации методов профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации	0,5
3. Особенности профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации	Групповая	Семинар, деловая игра, кейсы	Проведение семинара с использованием деловых игр и кейсов, в ходе которых педагоги проигрывали ситуации в дошкольной образовательной организации, в ходе которых должны были показать реализацию рассмотренных в предыдущее занятие методов профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации в близких к реальным условиям	0,5
4. Особенности коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме, дискуссия педагогов о методах борьбы с тревожностью, когда она уже выявлена у детей старшего дошкольного возраста: методы диагностики и коррекции.	0,5

Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
5. Особенности коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях образовательной организации	Групповая	Семинар, деловая игра, кейсы	Проведение семинара с использованием деловых игр и решения кейсов, в ходе которых педагоги проигрывали ситуации в дошкольной образовательной организации, в ходе которых должны были показать реализацию рассмотренных на предыдущем занятии методов коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях образовательного учреждения в близких к реальным условиям в тех случаях, когда повышенный уровень тревожности уже выявлен у детей старшего дошкольного возраста	0,5
Работа с родителями				
1. Тревожность старших дошкольников – актуальность проблемы	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме «Тревожность старших дошкольников – актуальность проблемы», рассказ о результатах констатирующего этапа исследования, постановка проблемы исследования, дискуссия о возможных методах преодоления проблемы в условиях семьи с поддержкой родителей	0,5
2. Особенности профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме, обсуждение с родителями методов профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	0,5
3. Особенности профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	Групповая	Семинар, деловая игра, кейсы	Проведение семинара с использованием деловых игр и кейсов, в ходе которых родители проигрывали ситуации в дошкольной образовательной организации, в ходе которых должны были показать реализацию рассмотренных на предыдущем занятии методов профилактики тревожности у старших дошкольников в условиях семьи в близких к реальным условиям	0,5
4. Особенности коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	Групповая	Лекция, дискуссия	Проведение лекции по теме, дискуссия с родителями о возможных методах коррекции в условиях семьи повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста	0,5

Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
5. Особенности коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	Групповая	Семинар, деловая игра, кейсы	Проведение семинара с использованием деловых игр и кейсов, в ходе которых родители проигрывали ситуации, в ходе которых должны были показать в близких к реальным условиям реализацию рассмотренных на предыдущем занятии методов коррекции тревожности у старших дошкольников в условиях семьи	0,5
Работа с детьми				
1. «Я такой, какой есть» Цель занятия – формирование самосознания, оптимизация доверия в группе, знакомство с ведущим программы, сближение	Групповая	Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии	<p>Упражнение «Доброе утро». Ход упражнения: дети сидят в кругу и по предложению взрослого приветствуют друг друга, называя других детей по именам, которые необходимо пропеть.</p> <p>Упражнение «Что я люблю?» Ход упражнения: дети снова сидят по кругу и по очереди рассказывают о своих предпочтениях в еде, одежде, играх и тому подобное.</p> <p>Упражнение «Качели». Ход упражнения: дети делятся по парам, один из детей становится в позу эмбриона, другой начинает его раскачивать, далее дети меняются ролями. Цель упражнения: расслабление, формирование доверия.</p> <p>Упражнение «Лягушки на болоте». Ход упражнения: в ходе игры дети выполняют роль лягуше. В рамках игровой деятельности дети на полу раскладывают макеты кочек, которые находятся на разных расстояниях, затем дети прыгают по кочкам в предложенном «порядке».</p> <p>«Упражнение «Художники-натуралисты». Ход упражнения: совместное выполнение рисунка по теме «Следы невиданных зверей» [17].</p> <p>Упражнение «Психогимнастический этюд «Лев»</p>	0,5

Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
<p>2. «Мое имя». Цель занятия – раскрытие своего «Я», сплочение группы, формирование взаимопонимания в группе</p>	<p>Групповая</p>	<p>Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии</p>	<p>Упражнение «Узнай по голосу». Ход упражнения: дети встают в круг, выбирается ведущий, который занимает положение в центре, ему завязываются глаза. В ходе игры он должен узнать других детей по голосу. Игра «Мое имя». Ход игры: взрослый задает детям вопросы, затем вставшие в круг дети по очереди отвечают. Вопросы: – Ты любишь свое имя? – Хотел бы другое? – Какое? После наводящих вопросов взрослый «говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий» [17] и так далее. Упражнение «Рисование самого себя». Ход упражнения: в процессе выполнения упражнения дети должны нарисовать себя в качестве отражений в нескольких зеркалах: 1-е зеркало – то, каким ребенок себя представляет; 2-е зеркало – то, каким ребенок хочет себя видеть; 3-е зеркало – то, каким его представляют его друзья.</p>	<p>0,5</p>
<p>3. «Не страшно, а смешно». Цель – формирование навыков преодоления стрессовых ситуаций и переживаний, развитие способностей к эмпатии</p>	<p>Групповая</p>	<p>Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии</p>	<p>Упражнение «Возьми и передай». Ход упражнения: в ходе упражнения дети должны встать в круг, взяться «за руки и, смотря друг другу в глаза, при помощи мимики передать радостное настроение» [17]. Упражнение «Неваляшка». Ход упражнения: в ходе упражнения дети делятся на группы по 3 человека. При выполнении упражнения один из детей принимает роль неваляшки, а другие дети должны его раскачать. Затем роли меняются.</p>	<p>0,5</p>

Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
			<p>Игра «Превращения».</p> <p>Ход игры: дети должны изобразить состояние, которые называет взрослый: «нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса».</p> <p>Рисование на тему «Мое настроение» (акварель по мокрой бумаге).</p> <p>Упражнение «Психогимнастический этюд «Смелый волчонок»</p>	
<p>4. «Паук не страшный».</p> <p>Цель – формирование навыков оценки своего состояния и состояния окружающих, формирование навыков преодоления стрессовых переживаний рисованием</p>	<p>Групповая</p>	<p>Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии</p>	<p>Упражнение «Петушиные бои».</p> <p>Ход упражнения: в процессе проведения упражнения дети делятся на пары. Затем, стоя на одной ноге, они дерутся подушками, стараясь сделать так, чтобы партнер встал обеими ногами на пол. Кто делает это первым – проигрывает.</p> <p>Упражнение «Расскажи свой страх».</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает каждому ребенку рассказать о собственном страхе (цель – сформировать понимание того, что страх – нормальное явление, которого не нужно смущаться)» [17].</p> <p>Рисование на тему «Чего я боялся, пока был малышом».</p> <p>«Упражнение «Чужие рисунки» (продолжение рисования).</p> <p>Ход упражнения: дети показывают рисунки своих страхов, и в ходе обсуждения дети обсуждают изображенное, пытаются определить, чего именно боялся тот или иной ребенок раньше и как ему можно помочь преодолеть» [17] этот страх.</p> <p>Рисование «Дом ужасов» (акварель по мокрой бумаге).</p> <p>Ход рисования: дети должны представить себе то, как может выглядеть дом ужасов, и нарисовать его.</p>	<p>0,5</p>

Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
5. «Почему грустит малышка». Цель занятия – сформировать навыки выражения собственного настроения и определение настроения окружающих.	Групповая	Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии	Игра «Злые и добрые кошки». Игра: дети делятся на две группы и занимают положения по разные стороны начерченной на полу линии – ручейка. Изначальная вводная: кошки по разные стороны ручейка злятся друг на друга (дети по разные стороны дразнят друг друга). Затем по команде взрослого они встают в центр и, становясь добрыми кошками, должны гладить друг друга и называть ласково; «Упражнение «Ласковый мелок». Ход упражнения: дети делятся по парам и по очереди рисуют на спинах друг друга какие-либо предметы: тот, на ком рисуют, должен определить, что нарисовано» [17]. Рисование на тему «Автопортрет моего настроения».	0,5
6. «Смелость города берет». Цель занятия – формирование навыков преодоления стрессовых переживаний.	Групповая	Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии	Игра «Смелые ребята». Ход игры: дети выбирают одного ребенка, который принимает на себя роль «страшного дракона. Затем он становится на стол и грозно говорит: «Бойтесь меня!». Другие дети отмечают «Не боимся!». Действия повторяются, после каждого «Не боимся!» дракон уменьшается (ребенок нагибается на стуле, затем с него спрыгивает и «превращается» в воробушка» [17]. Упражнение «Азбука страхов» (акварель по мокрой бумаге). Ход упражнения: дети должны изобразить различных страшных героев и присвоить каждому из них по имени. Затем каждый ребенок рассказывает о том, что именно нарисовал, а другие дети помогают ему придумать, как сделать из страшного героя смешного при помощи дополнительных элементов рисунка.	0,5
7. «Мой страх – мой враг». Цель занятия – формирование навыков	Групповая	Арт-терапия, игровые методы с	Игра «Конкурс боюсек». Ход игры: дети встают по кругу и по очереди передают друг другу мяч; тот ребенок, который получает мяч, должен назвать какой-либо страх и после громко сказать: «Я не боюсь!»	0,5



Продолжение таблицы 4

Тема	Форма работы	Метод работы	Упражнения, краткое описание занятия	Количество часов
преодоления страхов.		элементами арт-терапии	<p>Рисование «Волшебные зеркала».</p> <p>Ход упражнения: взрослый предлагает детям вновь нарисовать себя в виде отражений в 3-х зеркалах: 1-е зеркало – ребенок рисует себя напуганным; 2-е зеркало – ребенок рисует себя веселым; 3-е зеркало – ребенок рисует себя сильным и ничего не боящимся. По итогу рисования ребенок должен ответить, какое из отражений ему больше всего импонирует.</p>	
8. «Поединок страхов». Цель занятия – формирование навыков преодоления страхов.	Групповая	Арт-терапия, игровые методы с элементами арт-терапии	<p>Упражнение «Темнота» (цель – преодоление страха перед темнотой).</p> <p>Ход упражнения: сначала выбирается ребенок, который боится темноты. Затем он садится посреди комнаты, дети занимают положения вокруг него, однако ребенок должен представить, что находится в одиночестве. Остальные дети в это время занимаются своими делами (играют или рисуют).</p> <p>Рисование «Мои страхи».</p> <p>Ход рисования: сначала дети рисуют какой-либо страх, затем рассказывают о нем, а после должны нарисовать себя, не боящегося данного страха.</p>	0,5

После апробации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста был проведен анализ ее эффективности, описанный в следующем параграфе магистерской диссертации.

### **2.3 Анализ эффективности программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии**

После апробации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста был проведен анализ ее эффективности. Результаты диагностики детей на контрольном этапе исследования представлены в Приложении Б (таблицы Б.1-Б.2). Проанализируем полученные на данном этапе исследования результаты.

В результате проведения методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе позитивное психическое состояние продиагностировано у 8 старших дошкольников (у 2 на констатирующем этапе исследования), негативное психическое состояние низкой степени продиагностировано у 5 старших дошкольников (у 7 на констатирующем этапе исследования), негативное психическое состояние средней степени продиагностировано у 4 старших дошкольников, негативное психическое состояние высокой степени не продемонстрировал никто из детей (4 на констатирующем этапе исследования) (рисунок 13).

В результате проведения методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования в контрольной группе позитивное психическое состояние продиагностировано у 4 старших дошкольников, негативное психическое состояние низкой степени продиагностировано у 6 старших дошкольников.

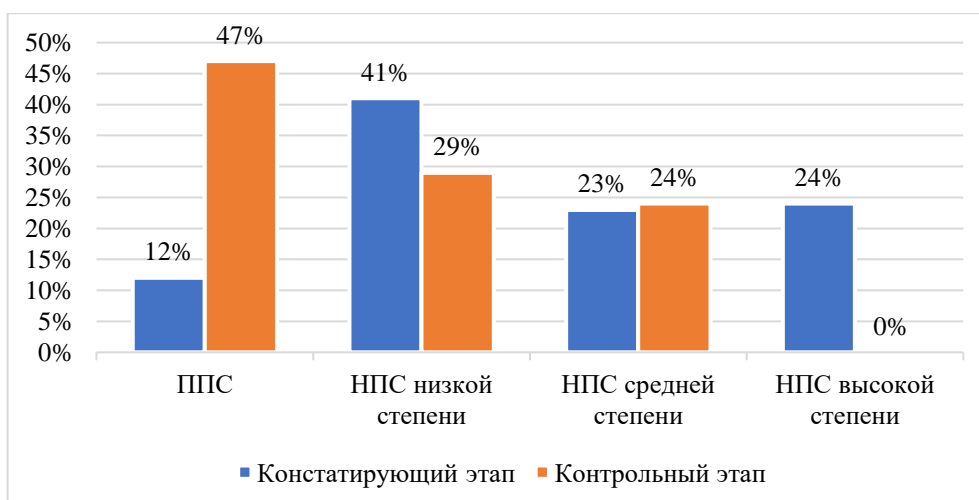


Рисунок 13 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе

Негативное психическое состояние средней степени продиагностировано у 5 старших дошкольников, негативное психическое состояние высокой степени продиагностировано у 3 старших дошкольника (рисунок 14).

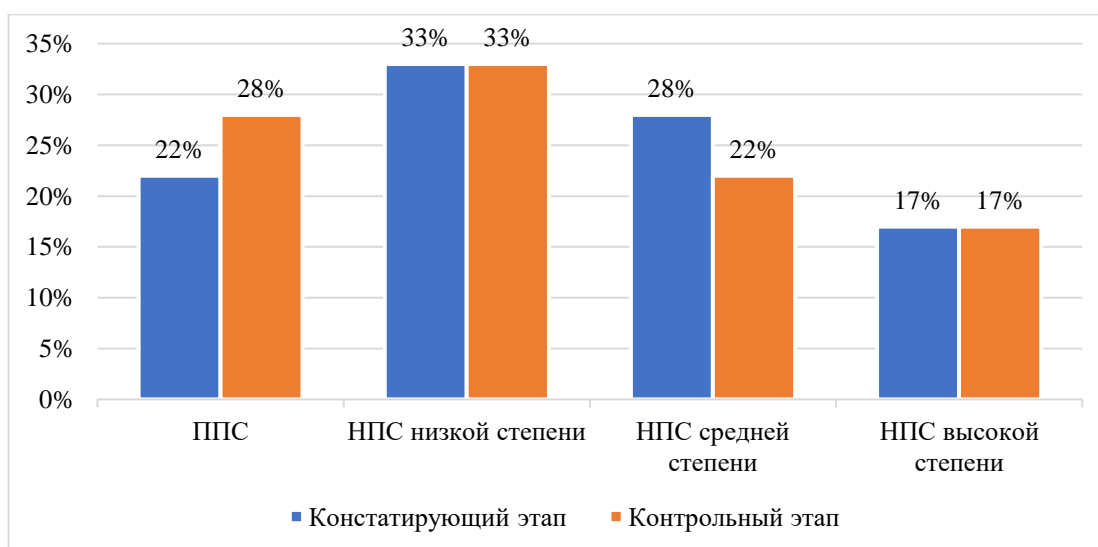


Рисунок 14 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования в контрольной группе

Сравнение результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования между группами представлено в таблице 5. Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек,

показавших определенный уровень, а также с применением математической статистики – U-критерия Манна-Уитни и T-критерия Вилкоксона (сдвиги в каждой из групп).

Как видим из таблицы 5, при сравнении результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования между группами обнаружено наличие значимых различий: улучшения обнаружены в обеих группах, однако в экспериментальной они более значимые: положительное психическое состояние в экспериментальной группе показало на 35% больше детей относительно констатирующего этапа исследования, в контрольной группе – на 6% относительно констатирующего этапа исследования.

Таблица 5 – Сравнение результатов методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
ППС	12%	47%	22%	28%
НПС низкой степени	41%	29%	33%	33%
НПС средней степени	23%	24%	28%	22%
НПС высокой степени	24%	0%	17%	17%
Расчетное значение T-критерия Вилкосона	17		4	
Уровень значимости сдвигов p	0,000		0,067	
Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	210,000			
Уровень значимости различий p	0,029			

Далее был проведен тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. «Выбери нужное лицо». В результате проведения теста, на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе высокий уровень тревожности продиагностирован у 5 детей старшего дошкольного возраста (у 9 на констатирующем этапе исследования), средний уровень тревожности продиагностирован у 12 детей старшего дошкольного возраста (у 8 на констатирующем этапе исследования), низкий уровень тревожности не показал никто из детей старшего дошкольного возраста (рисунок 15).

В результате проведения теста, на контрольном этапе исследования в контрольной группе высокий уровень тревожности продиагностирован у 6 детей старшего дошкольного возраста (у 8 на констатирующем этапе исследования), средний уровень тревожности продиагностирован у 12 детей старшего дошкольного возраста (у 10 на констатирующем этапе исследования), низкий уровень тревожности не показал никто из детей старшего дошкольного возраста (рисунок 16).

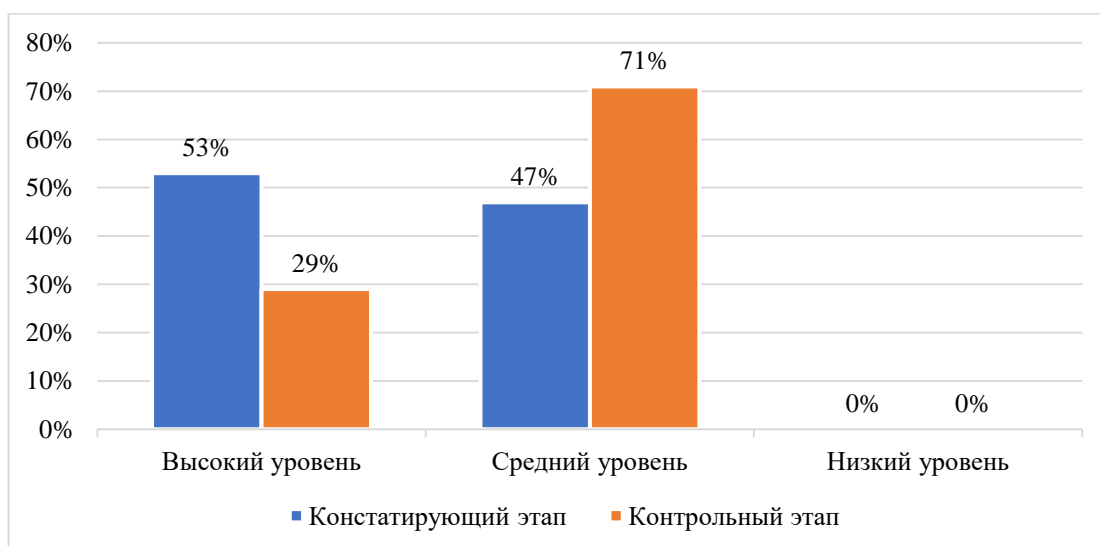


Рисунок 15 – Результаты теста «Выбери нужное лицо» на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе

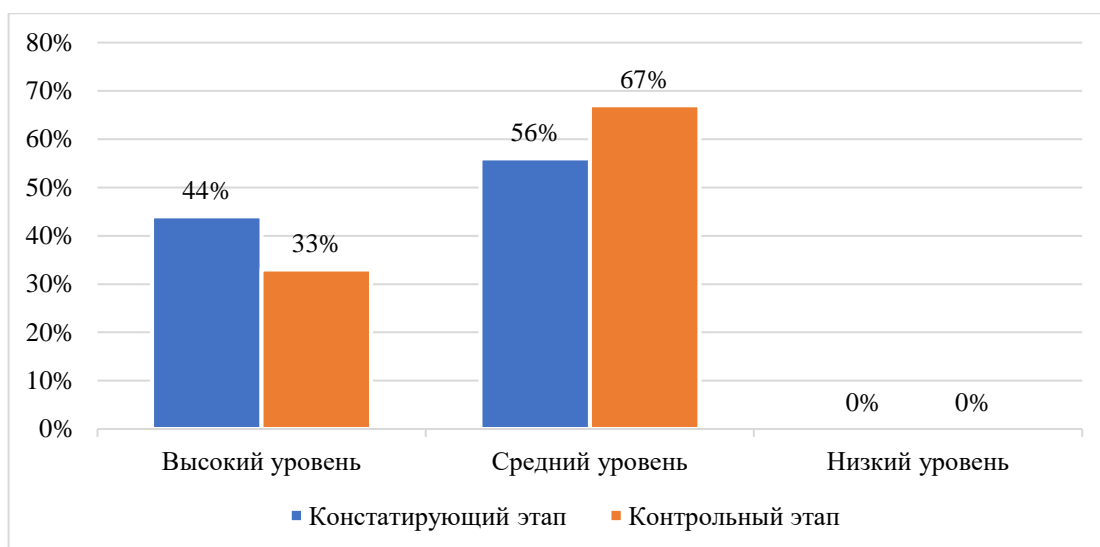


Рисунок 16 – Результаты теста «Выбери нужное лицо» на контрольном этапе исследования в контрольной группе

Сравнение результатов теста «Выбери нужное лицо» на контрольном этапе исследования между группами представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнение результатов теста «Выбери нужное лицо» на контрольном этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий уровень	53%	29%	44%	33%
Средний уровень	47%	71%	56%	67%
Низкий уровень	0%	0%	0%	0%
Расчетное значение Т-критерия Вилкосона	4		2	
Уровень значимости сдвигов p	0,067		0,179	
Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	149,000			
Уровень значимости различий p	0,451			

Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек, показавших определенный уровень, а также с применением методов математической статистики – U-критерия Манна-Уитни и T-критерия Вилкоксона (анализ значимости сдвигов по группам).

Как видим из таблицы 6, при сравнении результатов теста «Выбери нужное лицо» на контрольном этапе исследования между группами не обнаружено значимых различий, однако в результате анализа значимости сдвигов выяснено, что в экспериментальной группе они более внушительные: в экспериментальной группе уровень тревожности снизился у 24% детей, в контрольной группе – у 11% детей.

Последней была проведена методика «Кактус» (М.А. Панфилова). В результате проведения методики на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе признаки тревожности обнаружены у 6 старших дошкольников (у 12 на констатирующем этапе исследования), отсутствие признаков тревожности констатировано у 11 старших дошкольников (у 5 на констатирующем этапе исследования) (рисунок 17).

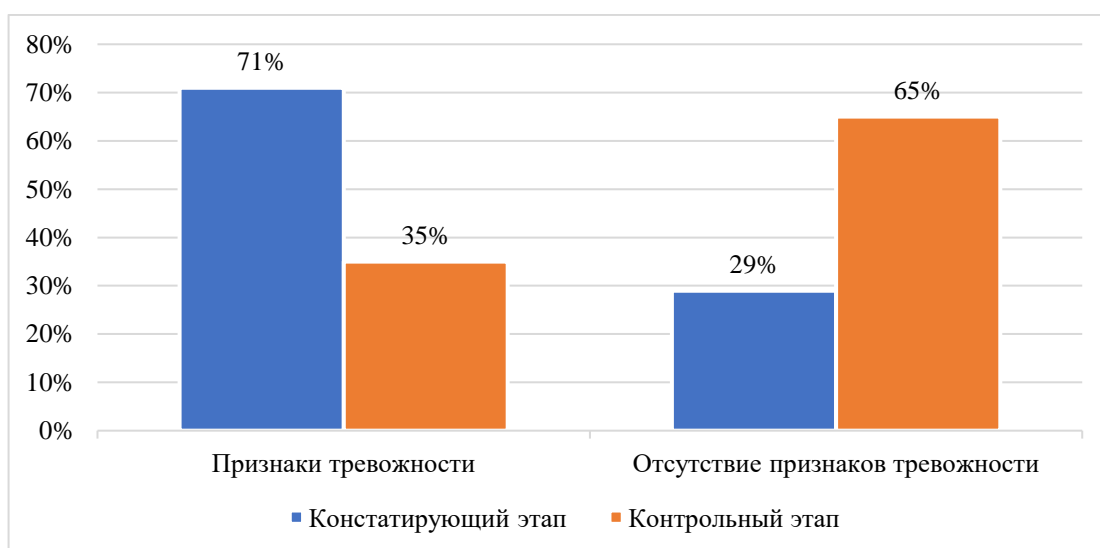


Рисунок 17 – Результаты методики «Кактус» (М.А. Панфилова) на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе

В результате проведения методики на контрольном этапе исследования в контрольной группе признаки тревожности обнаружены у 9 старших

дошкольников (у 10 на констатирующем этапе исследования), отсутствие признаков тревожности констатировано у 9 старших дошкольников (у 8 на констатирующем этапе исследования) (рисунок 18).

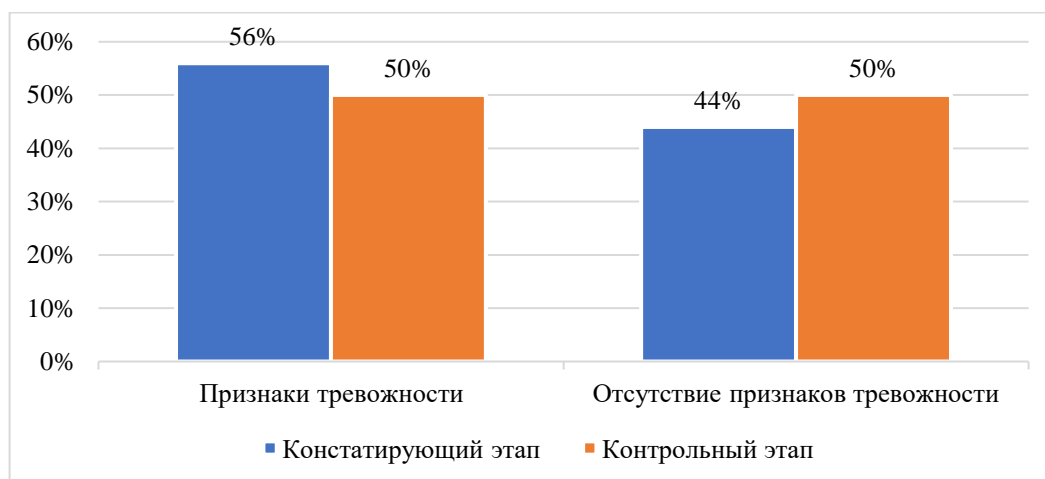


Рисунок 18 – Результаты методики «Кактус» (М.А. Панфилова) на контрольном этапе исследования в контрольной группе

Сравнение результатов методики «Кактус» на контрольном этапе исследования между группами представлено в таблице 7. Сравнение проводилось при помощи сопоставления количества человек, показавших определенный уровень.

Таблица 7 – Сравнение результатов методики «Кактус» на контрольном этапе исследования между группами

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Наличие признаков тревожности	71%	35%	56%	50%
Отсутствие признаков тревожности	29%	65%	44%	50%

Как видим из таблицы 7, при сравнении результатов методики «Кактус» на констатирующем этапе исследования между группами обнаружено наличие



значимых различий: в экспериментальной группе уровень тревожности снизился у 36% детей, в контрольной – у 6% детей.

Таким образом, после апробации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста обнаружено снижение показателей тревожности у старших дошкольников, принявших участие в апробации программы. У детей, не принимающих участие в программе (контрольная группа), также обнаружены улучшения, однако, они менее значимые относительно экспериментальной группы.

Следовательно, на контрольном этапе исследовании доказано, что программа коррекции повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста является эффективной при выполнении следующих условий: учитывается первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста; в качестве основных методов коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста используются арт-терапевтические методы; проводится психопросветительская работа с педагогами и родителями, направленная на ознакомление и применение арт-терапевтических методов в работе с детьми в условиях дошкольной образовательной организации и в условиях семьи.

#### Выводы по второй главе

Экспериментальная работа проводится на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №1 «Солнышко», пос. Некрасовское, Ярославская область. Для экспериментальной работы была выбрана группа из 35 старших дошкольников, 17 из которых вошли в экспериментальную группу и были отобраны для участия на всех этапах работы (диагностика в ходе констатирующего и контрольного этапов исследования, апробация программы в рамках формирующего этапа исследования), 18 детей вошли в контрольную группу и участвовали только в диагностических этапах исследования (в рамках констатирующего и контрольного этапов исследования).

Программа использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста была реализована в течение 4 этапов.

1 этап – проведение первичной диагностики группы перед апробацией разработанных мероприятий (констатирующий этап).

Цель – изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста для определения эффективных методов арт-терапии и подбора коррекционных упражнений. Использовались такие психодиагностические методики как: методика «Паровозик» (С.В. Велиева), Тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); Методика «Кактус». (М.А. Панфилова).

2 этап – проведение психопросветительской работы с родителями и педагогами с целью информирования педагогов и родителей о результатах констатирующего этапа исследования, подготовке педагогов и родителей к реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, подключение педагогов и родителей к процессу реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

3 этап – использование арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

4 этап – контрольная диагностика с целью оценки эффективности составленной и апробированной программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста в результате проведения повторной диагностики уровня тревожности.

В ходе констатирующего этапа исследования в исследованных группах старших дошкольников (экспериментальной и контрольной) обнаружен повышенный уровень тревожности, значимых различий между группами при

этом не обнаружено, что позволило включить данные группы в экспериментальное исследование.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы была составлена и апробирована психокоррекционная программа. Работа проводилась на основании предположения, что психокоррекционная программа будет эффективной при выполнении следующих условий: будет учитываться первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста; основными методами коррекции повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста будут арт-терапевтические методы; будет проводиться психопросветительская работа с педагогами и родителями, направленная на ознакомление и применение арт-терапевтических методов в работе с детьми в условиях дошкольной образовательной организации и в условиях семьи. В процессе реализации психокоррекционной программы было проведено по 5 занятий с педагогами и родителями и 8 занятий с детьми. Длительность каждого занятия с детьми составляла 30 минут, занятия проводились 2 раза в неделю. В работе с детьми предпочтение отдавалось арт-терапевтическим методам: изотерапии, имаготерапии; дополнительно использовались игровые методы с элементами изотерапии. Все занятия проводились в групповой форме.

После апробации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста обнаружено снижение показателей тревожности у старших дошкольников, принявших участие в апробации программы. У детей, не принимающих участие в программе (контрольная группа), также обнаружены улучшения, однако, они менее значимые относительно экспериментальной группы.

## Заключение

Целью проведенного исследования являлось теоретическое обоснование, составление, апробация и оценка эффективности программы психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии. Для достижения цели исследования были решены следующие задачи.

Проанализированы возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста. Установлено, что старший дошкольный возраст отличается огромными физическими и психическими возможностями личностного развития, что обусловлено новыми образованиями, характерными для данного возраста. В старшем дошкольном возрасте отмечается усложнение отношений детей со взрослыми и сверстниками, у них происходит стремительное речевое развитие. Также в данном возрасте улучшается развитие следующих сфер: развивается интеллект, происходит формирование и развитие нравственных качеств, становление эмоциональной сферы и развитие воли. В данном возрасте у ребенка происходит формирование элементов трудовой деятельности, в качестве ведущей начинает выступать сюжетно-ролевая игра и игра с правилами. Это благоприятно влияет на развитие навыков действий как с предметами, так и управление межличностными отношениями как со сверстниками, так и со взрослыми. В качестве основных изменений ребенка в данном возрасте следует выделить появление произвольности психических реакций, ребенок начинает управлять своим поведением, происходит смена его представлений о себе и своем образе-Я.

Изучены особенности психокоррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста и возможности использования методов арт-терапии в психологической коррекции тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста. При коррекционной работе с тревожными детьми психокоррекционные программы не являются узкоспециальными, для них

характерно использование общей работы личностно-ориентированного характера, при этом фокус работы делается на тех факторах среды и личностных качествах, которые являются зоной риска в формировании тревожности. При разработке программ психологической коррекции тревожности дополнительно необходимо проводить консультативно-просветительскую работу с родителями, что подразумевает восстановление внутри семьи благоприятных взаимоотношений, что, в свою очередь, позволит оптимизировать личностное развитие ребенка. Также следует проводить дополнительную работу с педагогами, что ориентировано на то, чтобы повысить психологическую грамотность педагогов дошкольной образовательной организации. Методы арт-терапии являются эффективными в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, в частности, в работе с повышенным уровнем тревожности и страхами детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №1 «Солнышко», пос. Некрасовское, Ярославская область. Для экспериментальной работы была выбрана группа из 35 старших дошкольников, 17 из которых вошли в экспериментальную группу и были отобраны для участия на всех этапах работы (диагностика в ходе констатирующего и контрольного этапов исследования, апробация программы в рамках формирующего этапа исследования), 18 детей составили контрольную группу и участвовали только в диагностических этапах исследования (в рамках констатирующего и контрольного этапов исследования).

Программа использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста была реализована в течение 4 этапов.

1 этап – проведение первичной диагностики группы перед апробацией разработанных мероприятий (констатирующий этап).

Цель – изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста для определения эффективных методов арт-терапии и подбора коррекционных упражнений.

Использовались такие психодиагностические методики как: методика «Паровозик» (С.В. Велиева), Тест детской тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); Методика «Кактус». (М.А. Панфилова).

2 этап – проведение психопросветительской работы с родителями и педагогами с целью информирования педагогов и родителей о результатах констатирующего этапа исследования, подготовке педагогов и родителей к реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, подключение педагогов и родителей к процессу реализации программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

3 этап – использование арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

4 этап – контрольная диагностика с целью оценки эффективности составленной и апробированной программы использования арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста в результате проведения повторной диагностики уровня тревожности.

В ходе констатирующего этапа исследования в исследованных группах старших дошкольников (экспериментальной и контрольной) обнаружен повышенный уровень тревожности, значимых различий между группами при этом не обнаружено, что позволило включить данные группы в экспериментальное исследование.

В ходе формирующего этапа экспериментальной работы была составлена и апробирована программа психологической коррекции

тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием методов арт-терапии.

В процессе реализации психокоррекционной программы было проведено по 5 занятий с педагогами и родителями и 8 занятий с детьми. В работе с детьми предпочтение отдавалось арт-терапевтическим методам: изотерапии, имаготерапии; дополнительно использовались игровые методы с элементами изотерапии. Все занятия проводились в групповой форме.

После апробации программы с использованием арт-терапевтических методов в психокоррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста обнаружено снижение показателей тревожности у старших дошкольников, принявших участие в апробации программы. У детей, не принимающих участие в программе (контрольная группа), также обнаружены улучшения, однако, они менее значимые относительно экспериментальной группы.

Таким образом, в исследовании доказано, что эффективность психокоррекционной программы обеспечивается следующими условиями: учитывается первоначальный уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста; в качестве основных методов коррекции повышенного уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста используются арт-терапевтические методы; проводится психопросветительская работа с педагогами и родителями, направленная на ознакомление и применение арт-терапевтических методов в работе с детьми в условиях дошкольной образовательной организации и в условиях семьи.

Следовательно, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

## Список используемой литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2006. 336 с.
2. Булгакова Д. Р. Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей 5-7 лет с задержкой психического развития // Бюллетень медицинских интернет-конференций. Саратов, 2015.
3. Гурдаева Н. А. Изотерапия в работе учителя-логопеда / Н.А. Гурдаева, Г.Н. Кобякова // Современное педагогическое образование. 2020. №8. С. 93-96
4. Вологодина Н. Г. Детские страхи днем и ночью. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 224 с.
5. Воропаева И. П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников. Москва : Изд-во Ин-та повышения квалификации и переподготовки работников нар. образования Моск. обл., 1993. 55 с.
6. Жукова И. И. Изотерапия как действенный метод психотерапии / И. И. Жукова // Молодой ученый. 2020. № 2 (292). С. 208-210.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2011. С. 167.
8. Калашникова О. В. Изотерапия как средство развития творческих способностей дошкольников с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Калашникова // Universum: психология и образование. 2018. №4(46).
9. Касьянова Л. Г. Педагогический аспект использования изо-терапии в образовательной деятельности ДОО / Л. Г. Касьянова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2015. № 3. С. 90-97.
10. Кисилева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 160 с.
11. Косолапова Н. Г. Становление позитивной концепции дошкольников / Н. Г. Косолапова // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. 2008. № 75. С. 212-219.



12. Крамченинова Е. Ю. Психолого-педагогические особенности старшего дошкольного возраста / Е. Ю. Крамченинова // Международный научный журнал «Вестник науки». 2020. №1(22). Т. 1. С. 20-24.
13. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка: пер. с англ. / Р. Кэмпбелл. 5-е изд. Санкт-Петербург : Мирт, 2010. С. 119.
14. Лазарева А. Н. Арт-терапия как метод коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста / А. Н. Лазарева // Молодой ученый. 2023. № 9 (456). С. 349-351.
15. Локтаева С. А. Проблема тревожности в современной психологии / С.А. Локтаева // Велес. 2018. №5-2 (59). С. 62-65.
16. Маркина О. В. Особенности психолого-педагогической коррекции тревожности подростка // Студенческая наука XXI века. 2016. №1-1 (8). С. 203.
17. Минаева Е. В. Психолого-педагогическая работа со страхами детей / Е. В. Минаева, Н. В. Иванова, О. В. Павликова // Современные наукоемкие технологии. 2019. №12-1. С. 231-235.
18. Национальные тенденции в современном образовании. IV Всероссийская научно-практическая конференция 25 декабря 2020 года : сборник статей / под редакцией А. Э. Еремеева. Омск : ОМГА, 2021. Ч. 5-2021. 232 с.
19. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5.
20. Пермякова М. Е. Использование метода сказкотерапии в коррекционной работе с детьми с высоким уровнем тревожности / М. Е. Пермякова // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2015. № 2 (138). С. 139-147.
21. Поддьяков Н. Н. Творчество и саморазвитие детей дошкольного возраста: концептуал. аспект. Волгоград : Перемена, 2014. С. 19.

22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

23. Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве : сборник научных трудов / под редакцией И. В. Тигровой. Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. 274 с.

24. Сазонова В. В. Изобразительная деятельность в преодолении тревожности детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития / В. В. Сазонова, А. С. Прокофьева // Проблемы современного педагогического образования. 2022. С. 300-304

25. Соколова А. А. Коррекция эмоционального развития детей младшего школьного возраста посредством арт-терапии: сборник трудов конференции / А. А. Соколова, Н. Н. Шиховцова // Современные тенденции развития системы образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 апр. 2019 г.). Чебоксары : ИД «Среда», 2019. С. 313-315.

26. Чистякова Е. Н. Арт-терапия как один из эффективных методов коррекции и развития личности обучающегося: сборник трудов конференции / Е. Н. Чистякова, С. В. Рязанов // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 июля 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. Чебоксары : ИД «Среда», 2021. С. 124-127.

27. Шашкенова А. Ж. Арт-терапия / А.Ж. Шашкенова, Б.Д. Дахбай // Дефектология в свете современных нейронаук: теоретические и практические аспекты : Сборник материалов I Международной научной конференции, Москва, 23-24 апреля 2021 года. Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Когито-Центр», 2021. С. 686-692.

28. Шугаева Г. В. Изотерапия в работе социального педагога с младшими школьниками / Г. В. Шугаева, Ю. В. Кудинова // Педагогическая реальность: системность, событийность, сотрудничество: материалы Всероссийской научно-практической конференции, включенной в программу Всероссийского форума / под ред. М. В. Шакуровой. 2020. С. 475-479.

29. Юнг К. Г. Конфликты детской души. Москва : Канон, 1997. 336 с.

30. Courtney Janet A. The Art of utilizing the metaphorical elements of nature as «co-therapist» in ecopsychology play therapy – Environmental Expressive Therapies: nature-assisted theory and practice / Edited by A. Kopytin and M. Rugh – Tylor & Francis, 2017. P. 266.

31. Faber Taylor A. F., Kuo F. E. Children with attention deficits concentrate better after a walk in the park / Journal of Attention Disorders, 12, 2009. P. 402-409.

32. Heimets M. The phenomenon of personalization of the environment // Journal of Russian & East European Psychology, 1994.

33. Hunter Linda B. Images of resiliency: troubled children create healing stories in the language of sandplay. Behavioral Communications Institute, Palm Beach, 1998. 132 p.

34. Louv R. Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder. New York: Algonquin books of Chapel Hill, 2002. 345 p.

35. Young R. Environmental Psychology overview. New York: Routledge, 2013.

## Приложение А

### Результаты констатирующего эксперимента

Таблица А.1 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на констатирующем этапе исследования

Испытуемый	Балл	Оценка
Экспериментальная группа		
1	8	НПС средней степени
2	10	НПС высокой степени
3	4	НПС низкой степени
4	6	НПС низкой степени
5	12	НПС высокой степени
6	7	НПС низкой степени
7	8	НПС средней степени
8	11	НПС высокой степени
9	5	НПС низкой степени
10	9	НПС средней степени
11	3	Позитивное ПС
12	6	НПС низкой степени
13	8	НПС средней степени
14	11	НПС высокой степени
15	6	НПС низкой степени
16	5	НПС низкой степени
17	3	Позитивное ПС
Контрольная группа		
1	3	Позитивное ПС
2	5	НПС низкой степени
3	8	НПС средней степени
4	5	НПС низкой степени
5	7	НПС средней степени
6	3	Позитивное ПС
7	2	Позитивное ПС
8	4	НПС низкой степени
9	11	НПС высокой степени
10	6	НПС низкой степени
11	8	НПС средней степени
12	5	НПС низкой степени
13	3	Позитивное ПС
14	9	НПС средней степени
15	11	НПС высокой степени
16	7	НПС средней степени
17	12	НПС высокой степени
18	4	НПС низкой степени

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Результаты методики «Кактус» (М.А. Панфилова) на констатирующем этапе исследования

Испытуемый	Признаки тревожности
Экспериментальная группа	
1	Отсутствуют
2	Присутствуют
3	Отсутствуют
4	Присутствуют
5	Присутствуют
6	Отсутствуют
7	Присутствуют
8	Присутствуют
9	Присутствуют
10	Отсутствуют
11	Присутствуют
12	Присутствуют
13	Отсутствуют
14	Присутствуют
15	Присутствуют
16	Присутствуют
17	Присутствуют
Контрольная группа	
1	Отсутствуют
2	Присутствуют
3	Отсутствуют
4	Присутствуют
5	Присутствуют
6	Присутствуют
7	Отсутствуют
8	Присутствуют
9	Присутствуют
10	Отсутствуют
11	Присутствуют
12	Отсутствуют
13	Присутствуют
14	Отсутствуют
15	Присутствуют
16	Отсутствуют
17	Отсутствуют
18	Присутствуют

## Приложение Б

### Результаты контрольного эксперимента

Таблица Б.1 – Результаты методики «Паровозик» (С.В. Велиева) на контрольном этапе исследования

Испытуемый	Балл	Оценка
Экспериментальная группа		
1	5	НПС низкой степени
2	7	НПС средней степени
3	2	Позитивное ПС
4	4	НПС низкой степени
5	8	НПС средней степени
6	3	Позитивное ПС
7	4	НПС низкой степени
8	9	НПС средней степени
9	2	Позитивное ПС
10	6	НПС низкой степени
11	1	Позитивное ПС
12	3	Позитивное ПС
13	5	НПС низкой степени
14	7	НПС средней степени
15	2	Позитивное ПС
16	2	Позитивное ПС
17	1	Позитивное ПС
Контрольная группа		
1	3	Позитивное ПС
2	5	НПС низкой степени
3	6	НПС низкой степени
4	5	НПС низкой степени
5	7	НПС средней степени
6	3	Позитивное ПС
7	2	Позитивное ПС
8	3	Позитивное ПС
9	10	НПС высокой степени
10	6	НПС низкой степени
11	8	НПС средней степени
12	5	НПС низкой степени
13	3	Позитивное ПС
14	9	НПС средней степени
15	11	НПС высокой степени
16	7	НПС средней степени
17	11	НПС высокой степени
18	4	НПС низкой степени

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты методики «Кактус» (М.А. Панфилова) на контрольном этапе исследования

Испытуемый	Признаки тревожности
Экспериментальная группа	
1	Отсутствуют
2	Отсутствуют
3	Отсутствуют
4	Отсутствуют
5	Присутствуют
6	Отсутствуют
7	Отсутствуют
8	Присутствуют
9	Отсутствуют
10	Отсутствуют
11	Присутствуют
12	Присутствуют
13	Отсутствуют
14	Отсутствуют
15	Присутствуют
16	Отсутствуют
17	Присутствуют
Контрольная группа	
1	Отсутствуют
2	Отсутствуют
3	Отсутствуют
4	Присутствуют
5	Присутствуют
6	Присутствуют
7	Отсутствуют
8	Присутствуют
9	Присутствуют
10	Отсутствуют
11	Присутствуют
12	Отсутствуют
13	Присутствуют
14	Отсутствуют
15	Присутствуют
16	Отсутствуют
17	Отсутствуют
18	Присутствуют

Приложение В

Стимульный материал к Тесту детской тревожности  
«Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

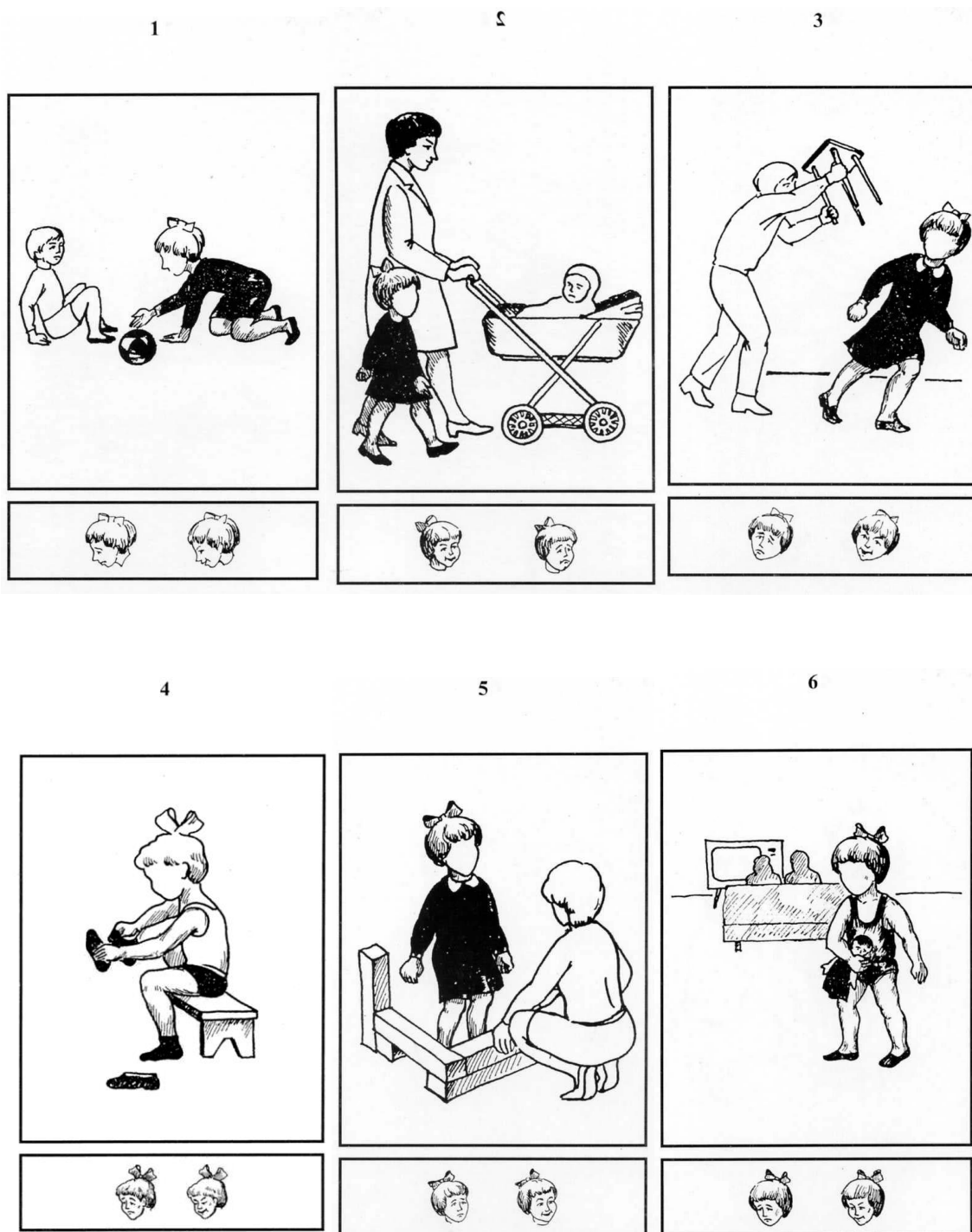
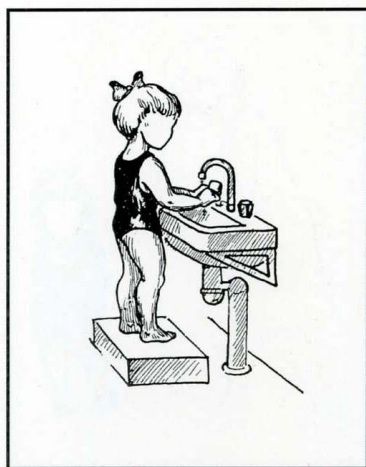


Рисунок В.1 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для девочек 1-6



Продолжение Приложения В

7



8



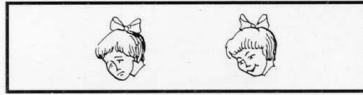
9



10



11



12

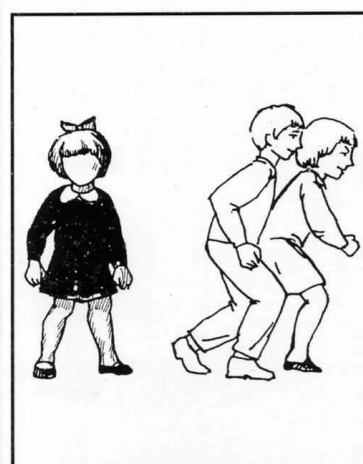


Рисунок В.2 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для девочек 7-12

Продолжение Приложения В

13

14

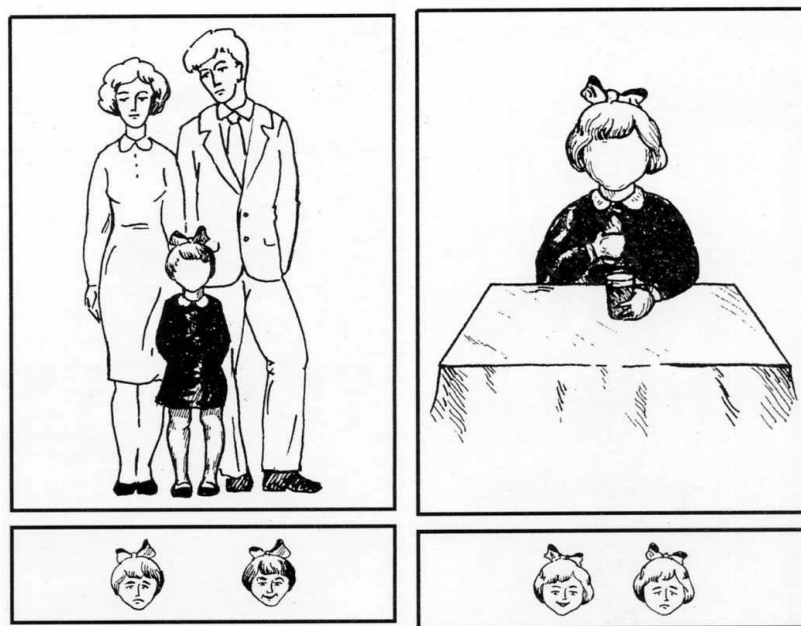


Рисунок В.3 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для девочек 13-14

1

2

3

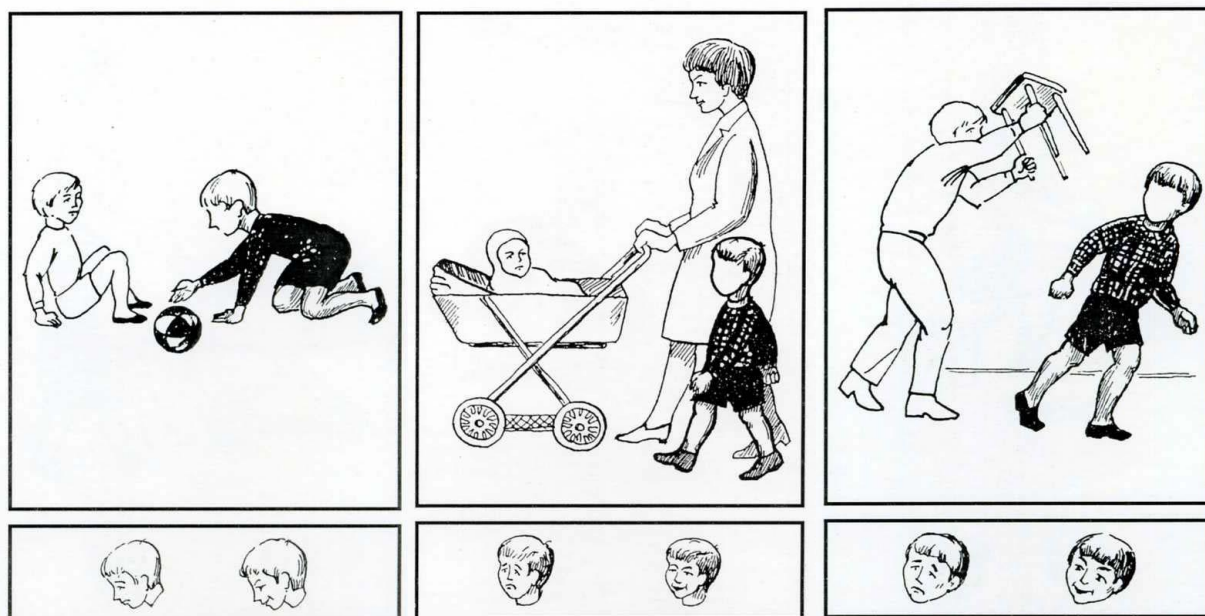


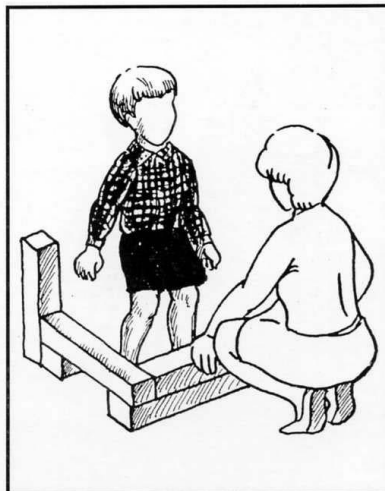
Рисунок В.4 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для мальчиков 1-3

Продолжение Приложения В

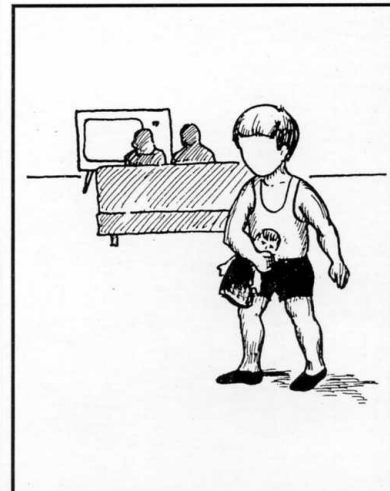
4



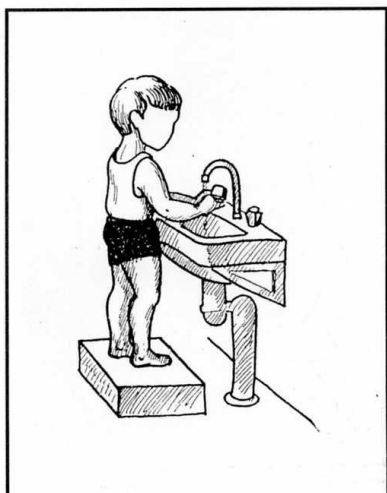
5



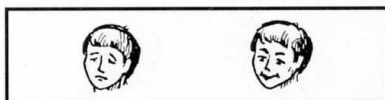
6



7



8



9

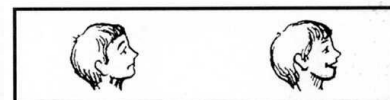
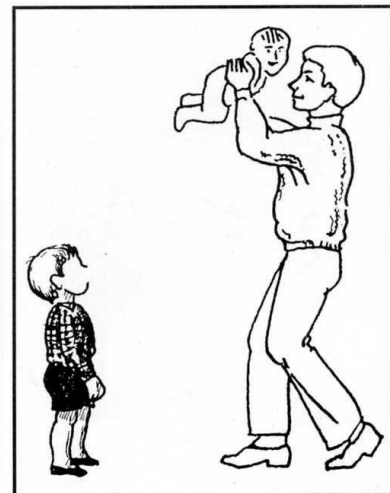


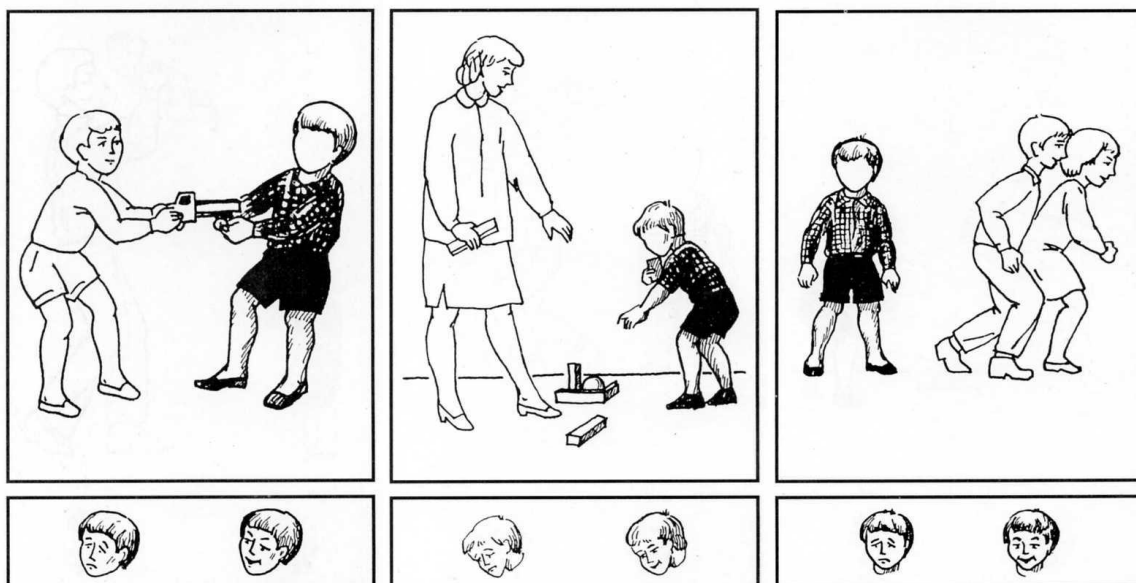
Рисунок В.5 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для мальчиков 4-9

Продолжение Приложения В

10

11

12



13

14

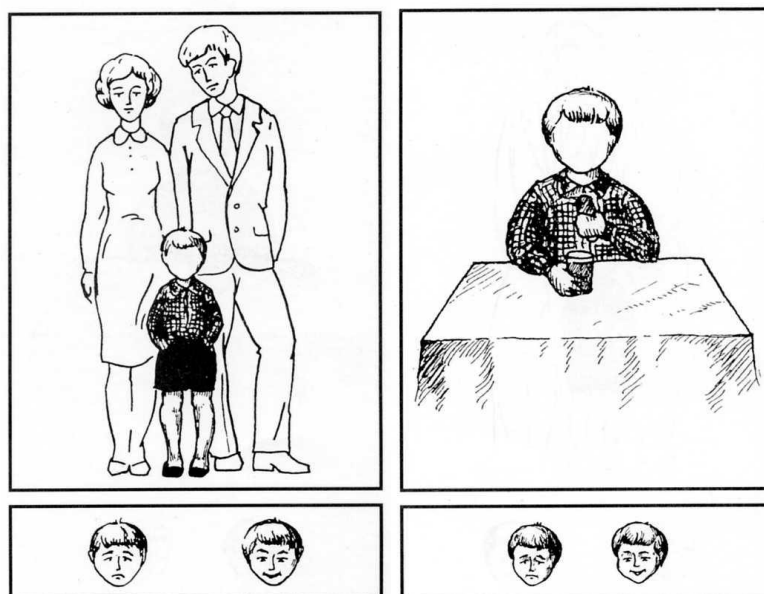


Рисунок В.6 – Стимульный материал к Тесту детской тревожности.  
Рисунки для мальчиков 10-14