

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль)/специализация)

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ  
ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

Студент

Д.О. Миронова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Т.Ю. Плотникова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » 2018 г.

Тольятти 2018

## **Аннотация**

Необходимость развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств ставит перед дошкольными образовательными организациями важную задачу – усовершенствования учебно-воспитательного процесса.

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии.

Целью работы является теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии. В ходе работы решаются задачи: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств; выявление уровня развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств; разработка содержания работы по развитию у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии и оценка его эффективности.

В работе раскрыты возможности арт-терапии в развитии у детей 4-5 лет эмоций и чувств.

Бакалаврская работа имеет теоретическое и практическое значение. Объем бакалаврской работы – 65 с.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств .....	7
1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств .....	7
1.2 Возможности арт-терапии в развитии эмоциональной сферы детей 4-5 лет .....	15
Глава 2. Экспериментальное исследование развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии .....	25
2.1. Выявление уровня развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств .....	25
2.2. Содержание работы по развитию эмоций и чувств у детей 4-5 лет посредством арт-терапии .....	37
2.3. Анализ динамики уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет....	
Заключение.....	60
Список используемой литературы.....	62
Приложения.....	65

## Введение

В развитии ребенка очень важна эмоциональная сфера. Эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия. Понимание своих чувств и эмоций является важным моментом в формировании личности дошкольника.

Ребенка уже в дошкольном возрасте важно обучить узнавать эмоциональное настроение находящихся вокруг людей и управлять личным чувственным состоянием. Развитие в эмоциональной сфере связано с мотивационной, познавательной сферой личности, самосознанием. Важно, чтобы эмоции, которые ребенок проживает в дошкольном периоде, были разнообразны по характеру.

Развивать эмоции важно, так как они напрямую связаны с формированием нравственности: эмоциональное восприятие хороших и плохих поступков, умение анализировать их, обучение ребенка быть отзывчивым и добрым.

В дошкольном возрасте эмоциональное развитие происходит в творческих видах деятельности: изобразительной, музыкальных занятиях, танцах.

Одним из популярных методов в современной педагогике и психологии является арт-терапия. Она представляет собой объединение психологических техник и методов искусства. Цель, которой является коррекция психического состояния и эмоционального самочувствия ребенка посредством творчества.

Арт-терапевтические методы в педагогическом образовании содействуют раскрытию у ребенка эмоционального ресурса, возможностью проявления чувств, настроений, эмоций. Исследованием данного вопроса занимался С.Л. Рубинштейн.

Посредством арт-терапии дети могут выразить свои эмоции и чувства, получают возможность самораскрытия, у них снижается тревожность, агрессия. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач.

Анализ психолого-педагогического опыта и литературы позволил определить **противоречие** между необходимостью развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств и недостаточностью методических разработок, посвященных применению арт-терапии для развития эмоциональной сферы у детей среднего дошкольного возраста.

**Проблема исследования:** каковы возможности арт-терапии в развитии у детей 4-5 лет эмоций и чувств?

**Цель нашего исследования:** теоретически обосновать, экспериментально изучить возможность развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии.

**Объект исследования:** процесс развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств.

**Предмет исследования:** развитие у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии.

**Гипотеза исследования:** развитие у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии будет успешным, если:

- разработан комплекс развивающих занятий с использованием средств арт-терапии (психогимнастика, сказкотерапия);
- содержание занятий носит комплексный характер и направлено на развитие компонентов эмоций и чувств (когнитивного, коммуникативного, эмоционально-волевого).

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать теоретические основы проблемы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств;

2) подобрать методы диагностики и выявить уровень развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств;

3) разработать содержание работы по развитию у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии и оценить его эффективность.

**Теоретическая основа исследования:**

– исследования, посвященные особенностям эмоциональной сферы детей 4-5 лет Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, К.Э.Изарда, И.О. Карелиной, А.Д. Кошелевой;

– подходы к развитию эмоциональной сферы дошкольников средствами арт-терапии Н.Ю. Гордеевой, О.А. Карабановой, А.В. Сизовой, М.Н. Смирновой.

**Новизна исследования** состоит в обосновании возможностей развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что результаты изучения развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии дополняют имеющиеся научные данные в области развития эмоциональной сферы у детей среднего дошкольного возраста.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что в практику работы дошкольных образовательных организаций может быть внедрено разработанное содержание работы по развитию у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии.

**Экспериментальная база исследования:** детский сад №193 «Земляничка» АНО ДО «Планета детства «Лада» г.о. Тольятти.

**Структура бакалаврской работы** состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 источников), 10 приложений. Работа проиллюстрирована 12 таблицами и 2 рисунками.

## **Глава 1 Теоретические основы проблемы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств**

### **1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств**

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни.

Чувства (англ. *sentiments*) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Чувства формируются на протяжении жизни человека, в ходе его развития и воспитания.

Чувства и эмоции – очень схожие понятия и часто используются как синонимы. Эмоции ситуативные, кратковременны – это обычная реакция на какую-либо ситуацию, а чувства более стабильны, они больше говорят о самом человеке, а не о конкретной ситуации [4, с.7].

«Чувства условно делятся на эстетические, интеллектуальные (познавательные) и этические (нравственные, моральные). Эстетические – чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства юмора, прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного и т.д. Интеллектуальные – чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Возникают в процессе учебной и научной деятельности, а также в творческой в различных видах искусства, науки и техники. К интеллектуальным чувствам относят любознательность, радость открытия, удивление, сомнение. Этические – чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с мировоззрением, мыслями, идеями, принципами и традициями. К ним

относятся: любовь, гуманность, преданность, доброжелательность, сострадание» [4].

«Эмоции условно делят на настроения, страсти и аффекты.

Настроение – это слабо выраженное эмоциональное переживание, отличающееся недостаточным осознанием причин и факторов, их вызывающих.

Страсти – сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Аффект – кратковременное переживание большой силы (ужас, ярость, отчаяние), которое протекает быстро бурно, сопровождается резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями» [2, с. 14].

«Наиболее интенсивно развитие эмоций и чувств происходит в дошкольном возрасте. Важность проблемы эмоционального развития дошкольников связана с универсальной ролью эмоций, которую они играют в жизнедеятельности индивида, реализации практической деятельности человека. В современной психологии сложилось представление о том, что в эмоциональных процессах представлена связь между внешними условиями жизни человека и его внутренними состояниями, мотивами, потребностями, целями (Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, В.А. Иванников, К.Э. Изард, А. Н. Леонтьев)» [2].

Формирование чувств и эмоций у ребенка зависит от условий:

- ребенок должен больше общаться со сверстниками, ведь именно в общении формируются большинство чувств и эмоций;
- организация целенаправленной деятельности, способствующей развитию чувств и эмоций;
- формированию эмоциональных переживаний таких как, вдохновение, радость от успеха, чувства удовлетворенности или недовольства результата, помогает трудовая и творческая деятельность;
- развивать эмоции и чувства лучшего всего с помощью игры.



«Эмоции – это основа благополучного душевного состояния ребенка, его удачного общения, развития и дальнейшей жизни. Ребенок чувствует окружающий мир путем эмоций, поэтому следует развивать эмоциональную сферу ребенка с раннего возраста посредством разных видов воздействия, отдавая предпочтение игровым методам» [6, с.17].

Эмоциональная сфера человека представляет собой широкий спектр его переживаний и чувств. Уже в первый год жизни в эмоциональной жизни ребенка представлены основные эмоции.

Эмоции проявляются в выразительных движениях – в выразительных движениях лица, движений всего тела и выражение эмоций в интонации и тембре голоса.

В онтогенезе человека сразу после рождения ребенок способен проявлять эмоции типа «довольствие – неудовольствие», направленные на удовлетворение его органических потребностей в сне, пище, тепле. Затем появляются эмоции в форме гнева и страха, связанные со сферой его бессознательного. Позже в играх со сверстниками, в контактах с родителями и взрослыми развиваются более сложные, социально обусловленные эмоции, такие, как переживание чувств, связанные с сознанием. Со временем ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием.

Без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми, поэтому одной из важнейших эмоций является коммуникативная функция. Выражая свои эмоции, ребенок проявляет свое отношение к другим людям и к действительности.

С. Л. Рубинштейн «выделял три уровня эмоциональных переживаний, отличающиеся как по сложности, так и доле социального и интеллектуального компонента:

I уровень – уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Этот уровень имеется не только у человека, но и у высших животных. Сюда относятся «элементарные» эмоции, связанные с процессом

удовлетворения органических потребностей (удовольствия, неудовольствия, страха, ярости, интереса)

II уровень – предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Эти чувства отражают осознанное отношение человека к окружающему миру и самому себе. К ним относят эстетические, интеллектуальные и нравственные чувства.

III уровень – обобщенные чувства, выражающие устойчивые мировоззренческие установки личности (чувство возвышенного, трагического, чувство юмора)» [19, с.97].

Основные изменения в эмоциональной сфере у детей в дошкольном возрасте обусловлены появлением новых интересов, потребностей и мотивов. Интенсивно начинают развиваться социальные и нравственные чувства. Эмоции в жизни ребенка помогают воспринимать действительность и различно реагировать на нее. У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость оттого, что получил желаемый результат, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если раньше он выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он ее выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку.

Известный физиолог Н.М. Щелованов писал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное значение в жизнедеятельности организма с точки зрения физиологии. Эмоции неистребимы. Они не исчезают, а откладываются в подсознании. Формируют характер ребенка и существенно влияют на определение жизненных позиций взрослого. Именно отсюда формируются добрые и злые, жизнерадостные и грустные, открытые и замкнутые люди. Очень важно научить ребенка понимать эмоции и чувства собственные и

других людей, бороться и побеждать страх, злость, жадность; важно научить удивляться и заботиться, грустить и радоваться, сочувствовать и гордиться.

Каждая эмоция своеобразна по своим переживаниям, внешним проявлениям и способам регуляции. Из опыта мы знаем, насколько богат ресурс человеческих эмоций, он включает в себя целую палитру различных эмоциональных проявлений.

«Эмоции имеют две стороны – объективную (человек, испытывающий эмоции, может улыбаться, хмуриться, плакать, дрожать, у него меняется частота пульса, ритм дыхания и т.д.), а также субъективную – внутренние мысли и переживания человека по поводу тех или иных событий» [6].

Формы проявления эмоций:

– объективные (сокращение скелетной мускулатуры, изменение мимики, позы, дыхания и т.д.; изменение работы внутренних органов, изменение ритма сердца, тонуса сосудов и т.д.)

– субъективные (субъективные переживания, чувства, настроение, мысли, ощущения, образы) [13, с.76].

Очевидно, что эмоции делятся на положительные и отрицательные. Стенические эмоции, то есть, положительные эмоции, повышают жизнедеятельность организма, его активность, вызывают прилив сил и энергии. Примером таких эмоций может быть чувство радости.

Астенические эмоции, наоборот, действуют противоположным образом, угнетают и подавляют все жизненные процессы в организме.

Л.С. Выготский считал, что «эмоциональное развитие детей – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека и, прежде всего – ребенка» [4, с.132]

И.О. Карелина отмечает, что развитие эмоциональной сферы дошкольников включает осознание собственных эмоций, знание словаря эмоциональной лексики, распознавание и понимание эмоциональных состояний других людей, регуляцию эмоций, а также связано с особенностями

эмоционального отношения дошкольников к сверстникам и воспитателям детского сада. [10, с.137]

У ребенка 4-5 лет чувства и эмоции связаны, в основном, с атмосферой в семейном кругу. Новые интересы, умения помогают появлению целого спектра новых различных эмоций у ребенка.

Особенности развития эмоциональной сферы детей 4-5 лет:

- освоение социальной формы проявления чувств;
- эмоции и чувства становятся более разумными;
- не могут управлять своими эмоциями и переживаниями;
- начинают формироваться высшие чувства (нравственные, интеллектуальные, эстетические)

У дошкольника понемногу усложняется гамма эмоций и чувств, он уже может чувствовать не только страх и радость, но также грусть, гнев, ревность, удовольствие и многое другое. Постепенно ребенком осваиваются экспрессивные формы выражений эмоций, такие, как интонация, мимика, пантомимика. С помощью этого они глубже осознают переживания другого человека. Чувства становятся более глубокими и устойчивыми. В этом возрасте формируются нравственные эмоции: доброта, чуткость, чувство дружбы, чувство долго.

У детей 4-5 лет недостаточно сформированы умения понимать, называть и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние так, чтобы это было приемлемо в социуме. Отсюда часто возникающие конфликты внутри группы сверстников, появляются внутриличностные проблемы, которые перерастают в повышенную тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость».

У ребенка 4-5 лет эмоциональные реакции достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер. Не задумываясь, дети действуют под влиянием сиюминутно возникших эмоций.

А.Ю. Буянова, Е.Ю. Кудрявцева в своем исследовании отмечают, что «дети 4–5 лет начинают осознавать некоторые свои эмоциональные

переживания, не только называть их в речи, но и понимать вызвавшие их причины. Эмоциональное отношение к героям сказки подчиняется моральным оценкам «хороший» или «плохой» и обосновывается моральными критериями» [1, с.59].

Эмоции дошкольника достаточно кратковременны и неустойчивы, ребенок не может их сдерживать и контролировать, эти эмоции могут ограничивать только поощрения и наказания взрослых. Эмоции отражают уровень удовлетворенности возрастающих потребностей ребенка (коммуникативных, двигательных, познавательных). Переживание удовольствия дошкольником может проявляться в виде эмоций радости, восторга, умиления, нежности, а переживание неудовольствия – эмоциями страха, печали, гнева, отвращения. Причиной эмоциональных порывов (плача или крика) могут стать неудачные действия с предметами, отсутствие внимания близких взрослых. Подобные эмоциональные состояния быстро проходят, так как ребенка такого возраста можно легко увлечь другой деятельностью, поскольку его нервные процессы не отличаются стойкостью и силой.

Одно из главных условий эмоционального развития и психического развития в целом – взаимодействие взрослого с ребенком. А.Д. Кошелева отмечает, что такое взаимодействие, «представляя собой сложный комплекс действий гетерогенной природы, существенно изменяется на протяжении раннего и дошкольного возрастов, как со стороны иерархии воздействий взрослого (такowymi являются его действия: телесно тактильные, коммуникативные, визуальные), так и со стороны качественных особенностей каждого из компонентов этой иерархии в процессе онтогенеза» [13, с.93].

«Наблюдения за спонтанной игрой детей в различные моменты воспитательно-образовательного процесса, а также организация элементарного игрового взаимодействия взрослого с ребенком показали, что можно выделить, по крайней мере, три типа игрового поведения детей,

существенно отличающихся по параметрам настроения, вовлеченности, захваченности игрой» [13].

К первой группе А.Д. Кошелева относит играющих с упоением и наслаждением детей, имеющих в основном положительные эмоции. Они активны, неутомляемы, общительны, экспрессивны. Игру они принимают с интересом, включаются в нее с удовольствием. А если в игре участвует взрослый, то она становится особенно привлекательной для детей. Удовольствие от процесса игры ребенок стремится разделить со взрослым, обращаясь к нему с просьбами включиться, посмотреть, помочь. « Предметы (игрушки) и действия с ними для таких детей – живое динамичное поле, где впервые возникают переживания самых разнообразных модальностей и оттенков. Дети неистощимы как в собственных фантазиях, так и в развитии идей, предложенных взрослым. Они открывают смысл игры как свободных действий, открывающих бесконечные возможности экспериментирования с предметным миром» [13].

Ко второй группе детей А.Д. Кошелева причисляет мало и вяло играющих, причем часто только при значительной поддержке взрослого. Такие дети имеют более низкий уровень игры. Игры таких детей невыразительны, монотонны, а сами дети часто скованны и напряжены. «Предложение играть и игрушки встречают с вопросом «А как играть?». Постоянно оглядываются на взрослого и ждут его подсказки (подпитки). С выходом взрослого из игры, как правило, игра прекращается. Предметы (игрушки) используются нередко не для развития игровых (условных) действий, а для однообразных предметных манипуляций. Новые игровые задачи принимаются вяло. Предметное поле не используется в полном объеме. Интерес быстро угасает, и ребенок легко прекращает игру, иногда «вязнет» в отдельных стереотипных действиях. Интересно, что аналогичный тип поведения можно встретить у более старших детей – школьников младших классов, также скованных, невыразительных, не умеющих подхватить игровое действие и творчески развить его. Смысл такой игры для

ребенка заключается, скорее, в получении внимания со стороны взрослого, в его поддержке, чем в собственно игровых действиях» [13].

К третьей группе детей А.Д. Кошелева относит неиграющих детей. И даже на предложение поиграть «соответствующей игровой среды», эти дети не начинают играть. «Настойчивое приглашение» ребенка в игру вызывает волнение, желание «уйти» от контакта. «В лучшем случае можно наблюдать суррогат игры в виде отдельных предметных манипуляций. Игра не привлекает и, возможно, даже пугает ребенка новизной и непривычностью общения взрослого с ребенком, обилием предметного окружения и т.д. Фактически так и не вступив в игру, эти дети порой переключаются на аутисти-муляторные действия (раскачивание, сосание пальца), тем самым актуализируя свой безопасный и привычный эмоциональный фон» [13].

## **1.2 Возможности арт-терапии в развитии эмоциональной сферы детей 4-5 лет**

Арт-терапия (лат. *ars* – искусство, греч. *therapeia* – лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. На сегодняшний день считается одним из более мягких методов, используемых в работе психологами.

Первые попытки использовать арт-терапию для развития и коррекции эмоционального состояния относятся к 30-м годам нашего столетия, когда арт-терапевтические методы были применены в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США [11, с.213].

Термин «арт-терапия» ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях.

В основе арт-терапии лежит художественная практика, поскольку в ходе арт-терапевтических методов лежит изобразительная деятельность.

Словосочетание «арт-терапия» в педагогике трактуется как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности (Брусиловский Л.С., Копытин А.И., Сизова А.В.) [20, с.63].

Современные исследователи (Н.Ю. Гордеева, А.В. Сизова, М.Н. Сирнова), рассматривая развивающие возможности арт-терапии, определяют ее как технологию с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества.

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутриличностные, межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы. Занятия арт-терапией дают возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений.

Цель арт-терапии заключается в том, чтобы помочь ребенку справиться с эмоциональными проблемами, дать выход творческой энергии. Для ребенка не имеет значения результат, ему важен сам процесс рисования. Поэтому арт-терапия так эффективна в работе с детьми.

Проблемы, которые эффективно решаются с помощью арт-терапии: развитие познавательно-речевой активности, коррекция поведения, гармонизация эмоционального состояния, выявление творческого потенциала, развитие оригинальности мышления, улучшение внимания и памяти, рост самооценки, развитие коммуникативных способностей.

«Можно отметить два механизма психологической коррекции с помощью арт-терапии (О.А. Карабанова, 1997):



– когда искусство позволяет в своеобразной символической форме переконструировать травмирующую ситуацию и найти выход из нее, используя креативные способности ребенка;

– когда под воздействием искусства появляется эстетическая реакция, изменяющая действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение (Л.С. Выготский, 1987)» [9, с. 35].

Перечислим основные средства арт-терапии:

- психогимнастика;
- сказкотерапевтические технологии;
- изотерапия;
- игротерапия;
- пескотерапия.

Психогимнастика – это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, и на борьбу с различными психологическими проблемами.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений;
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Сказкотерапия – это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. При этом методе развиваются творческие способности, расширяется сознание, совершенствуется взаимодействие с окружающим миром. Уникальность метода в том, что позволяет ребенку находиться в магическом, сказочном пространстве, что позволяет ему выйти за рамки своего обычного восприятия.

Изотерапия – в направлении применяются методы изобразительного искусства. Это более популярный и доступный метод познания себя. На холсте или бумаге ребенок может выразить свои мысли и чувства. Это направление очень хорошо снимает нервное напряжение.

Игротерапия – этот метод в арт-терапии базируется на применении ролевой игры как одной из наиболее сильных форм воздействия на развитие личности. Суть игротерапии в том, что воздействие игры содействует ребенку в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию.

Сюжетно-ролевая игра очень хорошо помогает развитию эмоциональной сферы. Действия в игре помогают дошкольникам лучше понимать друг друга, учитывать желания, чувства, настроение другого человека. В игре они учатся разделять переживания других.

Песочная терапия – возможность самовыражения ребенка, способствует снятию внутреннего напряжения, повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития [16, с.372].

Коррекционные возможности арт-терапии обусловлены предоставлением ребенку с проблемами возможностями для самовыражения и саморазвития, утверждения и самопознания. Созданные ребенком в процессе арт-терапии творческие работы и их признание взрослыми повышают его самооценку, степень его самопризнания.

Использование арт-терапии в дошкольном образовании предполагает две формы организации: индивидуальную и групповую. Форма организации определяется характером нарушений в развитии ребенка и коррекционными задачами. Если проблемы ребенка лежат в сфере эмоциональных отношений и эмоционального развития, более действенно на начальном этапе использование индивидуальной формы арт-терапии, а когда трудности в развитии ребенка концентрируются вокруг социального приспособления, то желательней является групповая форма работы [21, 59].

Особый интерес вызывает использование в практической деятельности методов и средств арт-терапии, которые способствуют снятию эмоциональной напряженности, учат понимать эмоциональное состояние других людей, свободно выражать свои эмоции. Творческое использование

различных арт-терапевтических методик направлено на обогащение практического творческого опыта дошкольников.

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, Вачков И.В., М. Осорина, Е.Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева.

«Считается, что работу во время сказкотерапевтической сессии можно классифицировать по трем направлениям:

Психодиагностическое – предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения клиента. Это направление работы анализирует базовые жизненные сценарии и стратегии поведения.

Прогностическое направление диагностирует возможное развитие событий на основе анализа диагностической сказки, когда максимально полно раскрываются суть и особенности жизненного сценария клиента в перспективе.

Психокоррекционное (терапевтическое) направление работы помогает клиенту выбрать «замещение» неэффективной стратегии/сценария на конструктивную» [20, с. 73].

«Сказкотерапию допускается использовать для детей любого возраста, начиная с рождения. Сказкотерапия признается эффективным способом формирования устойчивости эмоционально-волевой сферы личности дошкольника, так как сказка передает опыт и традиции предыдущих поколений, помогает обучить ребенка находить разницу между «добром и злом», уяснить ценности определенного социума и помогает задуматься о будущем. Рассматриваемая методика является ведущим методом социально-психологической работы с детьми, представляет собой диалог ребенка и взрослого через сказку. Воспитательный процесс через сказку известен в мире с тех пор, как появились первые сказки. Изначально сказка

задумывалась для воспитания взрослых в помощь избегания ошибок и трудностей в жизненных ситуациях, позже приобрела свое значение для раннего детства, младшего дошкольного, старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Для дошкольника сказка – это не просто фантазия, а особый мир, который помогает реально оценивать окружающие сложности. В сказках дети сталкиваются и учатся разрешать самостоятельно сложные жизненные ситуации. Сказка используется как некое «педагогическое пособие по разрешению трудных и «неразрешимых» ситуаций» предоставляемое специалистом или родителем. Форма предоставления этой информации – сказочная, доступная для понимания ребенком, но смысл должен оставаться подлинным. Специалист в работе с дошкольником использует понятные для ребенка слова и говорит так, чтобы речь и смысл сказки был понятен и легок для восприятия ребенка» [16].

Таким образом, используя сказкотерапию в работе с дошкольниками, педагог-психолог оказывает определенное влияние на его эмоциональное развитие и положение, занимаемое в социуме. У детей не создается чувства давления, так как все это происходит в волшебной, игровой форме.

Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка дошкольного возраста:

1. Потребность в автономности. В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы;

2. Потребность в компетентности. Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, оказывается победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи;

3. Потребность в активности. Герой всегда активен, находится в действии: куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, что-то добывает, с кем-то борется, от кого-то убегает. Иногда вначале поведение героя не является активным, толчок к активности провоцируется извне другими персонажами.

«Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование таких качеств личности, как:

- автономность, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды;

- активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание партнеров, стимулировать их коммуникативность, управлять процессом общения, эмоционально откликнуться на состояние партнеров;

- социальная компетентность, которая состоит из нескольких компонентов:

- мотивационного, включающего отношение к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания);

- когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменения настроения, эмоционального состояния;

- поведенческого – выбор адекватных ситуаций, способов общения» [20].

«О. Полухина описывает принципы работы со сказками:

- 1) осознанность – осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Задача педагога: показать воспитанникам, что одно событие плавно вытекает из другого. Важно понять место, закономерность появления и назначения каждого персонажа сказки;

- 2) множественность – понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов. Задача педагога: показать детям одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон;

- 3) связь с реальностью – осознание того, что каждая сказочная ситуация дает некий жизненный урок. Задача педагога: терпеливо прорабатывать сказочные ситуации с позиции того, как сказочный урок

будет детьми использоваться в реальной жизни, в каких конкретно ситуациях» [16, с.37].

Еще одно популярное средство арт-терапии для развития эмоциональной сферы – психогимнастические упражнения. Психогимнастика – один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы.

Использование психогимнастики как самостоятельного метода коррекционной работы было предложено Г. Юновой в 1979 г. Психогимнастика Г. Юновой представляла собой модификацию для подростков психодрамы Д. Морено. По методике Г. Юновой каждое занятие, включало в себя ритмику, пантомимику, коллективные игры и танцы, состояло из трех фаз:

1. Снятие напряжения. Достигается с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих и социометрическое значение: кого выбрать в напарники, с кем быть в одной команде.

2. Пантомимическая фаза. На этой фазе членам группы необходимо изобразить невербально свое поведение в случае, если в окно влезает вор, при боязни наступить в лужу.

3. Заключительная фаза закрепляет чувство принадлежности к группе, в ней используются различного рода коллективные игры и танцы.

«М.И. Чистякова предложила методику, названную ею также психогимнастикой, ориентированную на детей младшего возраста. В одноименной книге представлен систематизированный набор этюдов и игр, направленных как на развитие у детей различных психических функций, так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния» [21, с.77].

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности клиента.

Психогимнастические упражнения способствуют:

- уменьшению напряжения участников группы;
- снятию страхов и запретов;
- развитию внимания;
- развитию чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращению эмоциональной дистанции между участниками группы;
- формированию способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Педагог-психолог в своей работе с детьми дошкольного возраста, используя арт-терапевтические методики должен руководствоваться следующими принципами:

1. Необходимо учитывать желание ребенка. Без желания невозможен доверительный контакт и творческий процесс. Можно начать с того, что предложить нарисовать ребенку то, что он хочет.

2. Педагог-психолог при организации диалога с ребенком должен быть готов к тому, чтобы предложить ему варианты ответов, так как ребенок может отвечать «не знаю», «не уверен».

3. Педагог непосредственно с ребенком занимается творческой деятельностью, вместе рассуждают о произведениях.

4. Предоставление и использование качественных материалов на занятиях. Яркость, аккуратность, новизна канцелярских товаров – важный критерий в работе для ребенка.

«Важную роль играют условия подбора арт-терапевтических техник для работы с дошкольником, от которых будет зависеть позитивность процесса арт-терапевтического метода. Творческий процесс не обязательно должен довольствоваться обыденным комплектом изобразительных средств и традиционными методами их применения. Ребенок с интересом включится в процесс, к которому он не привык и возможно ни разу не использовал в своем творческом опыте. Продумывая технику, педагог-психолог должен выбрать ту, которая будет проще и эффективнее, так как ребенок не должен затрудняться при создании произведения. Для дошкольника должен быть интересным не только процесс создания изображения, но и результат» [12, с. 41].

«Очень важным при выборе техники и способа творчества является нетрадиционность. Новые способы творчества мотивирует деятельность ребенка, и удерживают его внимание. Также огромное значение имеет то, что ребенок получает нестандартный опыт, во время которого ослабевают защитные механизмы и дошкольник получает свободу в самовыражении. В терапии результатом будет то, что педагог-психолог получит неосознанную ребенком проблему. Нетрадиционных техник можно придумать много – не привычным для дошкольника является рисование пальцами и ладонями, сухими листьями, нитками, ватой. Для педагога-психолога в этой технологии очень важна креативность и фантазийность» [11, с. 115].

Таким образом, сущность арт-терапии состоит в развивающем воздействии на ребенка и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний.



## Глава 2 Экспериментальное исследование развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии

### 2.1 Выявление уровня развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств

Цель констатирующего этапа формирующего эксперимента: выявить уровень развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств.

Работа по выявлению уровня развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств была проведена на базе детского сада № 193 «Земляничка» АНО ДО «Планета детства» Лада» в средней группе № 36, г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 20 детей.

Для изучения уровня развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств на основе исследований Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, И.О. Карелиной, А.Д. Кошелевой нами были выделены компоненты и показатели развития у детей 4-5 лет эмоций и чувств, подобраны диагностические методики.

Для осуществления диагностики эмоций и чувств детей 4-5 лет применялись следующие диагностические методики, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта проведения исследования по выявлению уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет

Компоненты	Показатели	Диагностические задания
Эмоционально-волевой	Уровень агрессии, тревоги у детей	Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова)
	Уровень эмоционального дискомфорта	Методика «Контурный С.А.Т.-Н» (Э. Крис, авторская модификация Н.Я. Семаго)
Когнитивный	Уровень сформированности умения различать эмоции	Методика «Линеограмма» (Мира-и-Лопец)
Коммуникативный	Уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях	Методика «Два домика» (Т.Д. Марцинковская)
	Уровень эмоционального благополучия в семье	Методика «Рисунок семьи»

Охарактеризуем диагностические методики более подробно.

Методика 1. «Кактус» (М.А. Панфилова) [23].

Цель: выявить уровень агрессии, тревоги у детей.

Материал: лист бумаги, простой карандаш.

Процедура проведения: педагог просит ребенка нарисовать кактус таким, каким он себе его представляет. Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Рисунок ребенка оценивается по следующим качествам:

Агрессия – наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим. Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, центр листа.

Не уверенность в себе, зависимость — маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов, «радостные «кактусы».

Тревога – использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интравертированность – на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества – дикорастущие, «пустынные» кактусы.

Количественные результаты диагностической методики «Кактус» на выявление агрессии, тревоги у детей представлены в таблице 2 по каждому обследуемому в приложении В

Таблица 2 – Количественные результаты исследования уровня агрессивности и тревожности у детей

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30%	2	20%
Средний уровень	6	60%	5	50%
Высокий уровень	1	10%	3	30%

В результате проведения методики были получены следующие результаты: высокий уровень агрессии и тревоги присутствует у 3 детей (30%) из контрольной группы и у одного ребенка (10%) в экспериментальной группе, на их рисунках сильно торчащие иголки, расположенные близко друг к другу, в изображение кактуса присутствуют темные цвета. Отрывистость линий, сильный нажим говорит об импульсивности детей. Также был выявлен средний уровень агрессии в контрольной группе 5 детей (50%) и в экспериментальной группе 6 детей (60%). Слабая агрессия, иголки длинные, но расположены не слишком близко друг от друга. Использование ярких цветов говорит о оптимизме. Дети нарисовали яркие «радостные «кактусы». Также были выявлены дети с низким уровнем, в контрольной группе 2 ребенка (20%), в экспериментальной 3 ребенка (30%). Агрессия не проявляется. Нет сильно торчащих иголок, отрывистых линий и сильного нажима на карандаш. Рисунки у ребят получились маленькие, расположенные внизу листа, что говорит о неуверенности в себе.

Методика 2. «Линеограмма» (Мира-и-Лопец) [24].

Цель: выявить уровень сформированности умения различать эмоции.

Материал: чистый альбомный лист, набор цветных карандашей или фломастеров, простой карандаш.

Детям рассказывается сказка: «Сейчас я вам расскажу сказку, а вы её у себя нарисуете. Жила – была точка. Однажды она побежала по листу и оставила за собой след – линию. Точка эта была грустная и линию оставила тоже грустную. Возьмите любой карандаш и нарисуйте грустную линию.

Другая точка была весёлая и оставила после себя весёлую линию (каждую линию психолог помечает значком).

Третья точка была очень тихая и линию оставила тоже тихую (при необходимости психолог может указать, что карандаши можно менять).

Четвёртая точка была очень громкая и линия тоже громкая.

Следующая точка была очень-очень лёгкая, а после неё была тяжёлая точка, которая оставила тяжёлый след. А самая интересная точка была добрая, и линия её тоже была добрая. К сожалению, была и злая точка, остался после неё злой след».

Процедура проведения методики: детям рассказывается сказка о точке, а дети должны зарисовать эту точку так, как они себе её представляют.

Критерии оценки результатов:

1 уровень – есть оригинальные элементы, которые выражают суть различий, линии разные по цвету, ребёнок смог дать минимальное объяснение (последнее необязательно).

2 уровень – линии разнятся по цвету, толщине.

3 уровень – есть различие либо по цвету, либо в характере линий.

4 уровень – линии не различаются. Ребенок не различает эмоции или находится в состоянии глубокого дискомфорта.

Тревогу вызывают рисунки 3-го и 4-го уровней.

Количественные результаты диагностической методики «Линеограмма» на выявление уровня различения эмоций у детей 4-5 лет представлены в таблице 3, а по каждому обследуемому в приложении Г.

Таблица 3 – Количественные результаты исследования уровня сформированности умения различать эмоции

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30%	4	40%
Средний уровень	6	60%	4	40%
Высокий уровень	1	10%	2	20%

При проведении диагностической методики «Линеограмма» было выявлено, что 2 детей (20%) из контрольной группы и 1 ребенок (10%) из экспериментальной группы имеют высокий уровень умения различать эмоции, присутствуют оригинальные элементы, все линии разных цветов. Дети различают основные эмоции – радость, грусть, гнев. Также выявлено, что 4 (40 %) ребенка из контрольной группы и 6 (60%) детей из экспериментальной группы имеют средний уровень сформированности умения различать эмоции. Линии разнятся по цвету и толщине, и есть различия в характере линий. Также было выявлено, что 4 ребенка (40%) из контрольной и 3 ребенка (30%) из экспериментальной группы имеют низкий уровень умения различать эмоции. Линии практически не различаются. Дети не различают эмоции, либо находятся в состоянии глубокого дискомфорта.

Методика 3. «Два домика» (Т.Д. Марцинковская) [22].

Цель: выявить уровень развития чувств и симпатий у детей в межличностных отношениях.

Материал: лист бумаги, на котором нарисованы два дома. Один из них красного цвета, большой и красивый, а другой маленький, черного цвета.

Процедура проведения: детям рассказывают о двух домиках и просят расселить детей из группы по домикам.

Критерии оценки результатов:

Если ребенок помещает себя и многих детей в красивый домик, то можно говорить о его целостном положительном отношении к себе и другим; если в красивый домик он поместил только себя или еще 1-3 детей или взрослых, то это указывает на положительное принятие себя и весьма избирательное отношение к другим. Как правило, это закрытые, необщительные дети либо конфликтные и их рекомендуется еще протестировать методом "Маски", чтобы определить степень их удовлетворенности своим положением в группе и выявить стремление к доминированию.

Количественные результаты диагностической методики «Два домика» на выявление уровня развития чувств и симпатий представлены в таблице 4, а по каждому обследуемому в приложении Д

Таблица 4 – Количественные результаты исследования уровня развития чувств и симпатий в межличностных отношениях

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30%	3	30%
Средний уровень	6	60%	5	50%
Высокий уровень	1	10%	2	20%

В результате проведения методики были получены следующие результаты: 2 ребенка (20%) из контрольной группы и 1 ребенок в экспериментальной группе (10%) имеют высокий уровень. Эти дети «социометрические звезды», достаточно уверенные в себе, которые пользуются авторитетом в группе, с ними охотно дружат дети. Также 5 детей (50%) из контрольной группы и 6 детей (60%) из экспериментальной группы показали средний уровень, дети предпочитают игры и общение с постоянным ограниченным кругом друзей, с другими детьми они практически не конфликтуют, в своей маленькой группе могут быть лидерами. И 3 ребенка (30%) из контрольной и 3 ребенка (30%) из экспериментальной группы имеют низкий уровень развития чувств.

Активные, подвижные, достаточно общительные, но нередко конфликтные, они легко вступают в игру, но также легко ссорятся и отказываются играть, часто обижаются и обижают других, но легко забывают обиды.

Методика 4. «Контурный С.А.Т.-Н» [25].

Цель: выявить уровень эмоционального дискомфорта у детей.

Материал: восемь сюжетов с контурным изображением человеческих фигур.

Процедура проведения: педагог-психолог предлагает ребенку поиграть в игру, где ему нужно представить историю по рисункам и рассказать, что произошло, что делает человек на картинке, что было до этого, что потом, чем закончится эта история.

Критерии оценки результатов:

#### 1. Главная тема

Экспериментатору важно, что возьмет ребенок из картинки и почему он рассказывает именно эту историю. Нужно проследить связь темы по одной картинке, ее повторяемость или связь с темами историй, рассказанных по всем картинкам.

#### 2. Главный герой

Экспериментатору необходимо выяснить, кто является основным героем, так как история может включать несколько персонажей. Важно уточнить, чем отличается герой от остальных персонажей, совпадает ли он по возрасту и полу ребенка, история рассказывается от имени героя или о нем. История, рассказанная ребенком, может быть компенсаторным удовлетворением его желания, какой-либо потребности, поэтому все это является важной информацией о ребенке. Также значимо понять, как ребенок видит окружающих главного героя персонажей, как он относится к ним.

#### 3. Другие персонажи

Значимым является включение в рассказ ребенком не нарисованного на картинке персонажа. Важно эту информацию проанализировать, так как это дает сведения об окружающей ребенка среде, и о его эмоциональном

отношении к ней. Также нужно обратить внимание и на тех персонажей, которых ребенок не включает в свой рассказ. Важно выяснить принадлежность этих персонажей к существующим лицам в реальности, так как, возможно, ребенок бессознательно или осознанно хочет убрать этого персонажа (или реальное лицо) с картинки (или из своей жизни).

#### 4. Идентификация

Экспериментатор пытается понять, с кем идентифицирует себя ребенок. Иногда объект идентификации – персонаж второстепенный. В некоторых случаях причиной этого может быть бессознательное подавление ребенком некоторых своих интересов, желаний, недостатков, приписываемых главному герою, которыми ребенок либо обладает и не желает этого, либо хочет, но боится обладать.

#### 5. Тревожность (страхи)

Важно понять, как ведет себя ребенок в тревожных ситуациях, какая защитная реакция у него выработалась: уход, регрессия, пассивность, вербальные проявления, уход от реальности.

#### 6. Наказание за поступок

Позволяет оценить уровень развития «сверх-Я» ребенка. Полезно изучить поступок, за который осуществляется наказание. Значимо понять, кем налагается и исполняется наказание. Необходимо расспросить о чувствах и эмоциях того, кого наказали, с кем ребенок идентифицирует себя.

#### 7. Концовка истории

Важно понять, как заканчивается история, какой конец она имеет, насколько он реален, оптимистичен или пессимистичен. Эти данные позволяют сделать предположение об общем эмоциональном состоянии ребенка. Необходимо дать оценку уместности наказания в истории и на картинке, насколько часто оно повторяется в разных рассказах.

Количественные результаты диагностической методики «Контурный С.А.Т.-Н» на выявление уровня эмоционального дискомфорта у детей



представлены в таблице 5, данные по каждому обследованному ребенку в приложении Е

Таблица 5 – Количественные результаты исследования уровня эмоционального дискомфорта у детей 4-5 лет

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	4	40%	3	30%
Средний уровень	5	50%	5	50%
Высокий уровень	1	10%	2	20%

Опишем результаты, полученные по данной диагностической методике.

Большинство детей дали имена персонажам, в ходе опроса выяснилось, что история отражает реальный порядок вещей. Рассказывается о взаимодействиях взрослых и ребенка, поход в кино или музей.

По второму изображению чаще всего звучат сюжеты об ожидание мамы или папы, либо самостоятельный поход куда-либо.

По третьему изображению рассказывается взаимодействие детей в игре, либо детей и взрослых.

На четвертом изображении все дети увидели животное, практически все рассказали о дружеском взаимодействии с собакой, об игре с ней, пару человек сказали, что это кошка.

При рассказе по пятому изображению звучали такие темы, как пробуждение детей в садик, либо пробуждение после сна детей в саду, когда некоторые дети уже встали, а кто-то еще лежит. Пару человек рассказали, как они лежали болели, когда простудились, и родители за ними ухаживали.

При работе с шестым изображением большинство детей рассказали, как они играют, лазают по какой-либо горке.

На седьмом изображении все дети рассказали об игре друг с другом, с братьями или сестрами, либо со взрослыми.

Про восьмое изображение дети рассказали о взаимодействии педагога и детей, о том, что идет какое-то занятие.

В экспериментальной группе у 5 детей (50%) преобладает средний уровень эмоционального дискомфорта, также и контрольной группе средний уровень преобладает у 5 детей (50%). Наличие эмоционального дискомфорта выявлено только у одного ребенка (10%)

Методика 5. «Рисунок семьи» (Л.Корман) [26].

Цель: выявить уровень эмоционального благополучия детей в семье.

Материал: лист бумаги, шесть цветных карандашей (черный, красный, синий, зеленый, желтый, коричневый), ластик.

Процедура проведения: ребенку предлагается нарисовать свою семью.

Критерии оценки результатов:

Интерпретацию рисунка условно разделяют на 3 части:

- 1) анализ структуры "Рисунок семьи";
- 2) интерпретацию особенностей графических изображений членов семьи;
- 3) анализ процесса рисования.

Количественные результаты диагностической методики «Рисунок семьи» на выявление уровня эмоционального благополучия детей в семье представлены в таблице 6. Результаты по каждому обследуемому представлены в приложении Ж.

Таблица 6 – Количественные результаты исследования уровня эмоционального благополучия детей в семье

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	2	20%	2	20%
Средний уровень	5	50%	4	40%
Высокий уровень	3	30%	4	40%

При проведении диагностической методики «Рисунок семьи» было выявлено, что 4 детей (40%) из контрольной группы и 3 детей (30%) из

экспериментальной группы имеют высокий уровень эмоционального благополучия в семье, дети нарисовали полную семью, изобразили себя в центре, между родителями, у большинства на рисунках изображены бабушки и дедушки. Присутствие на рисунке всех членов семьи, занятых общим делом или делающих свои дела рядом друг с другом (на близком расстоянии), а также стоящих вплотную друг к другу, держащихся за руки или протягивающих руки друг другу, говорит о сплоченности, эмоциональном благополучии в семье, включая ребенка в эту ситуацию. Такие рисунки нарисовали Рома И., Полина З. и Яна Ж.

Также были выявлены дети со средним уровнем, в контрольной группе 4 ребенка (40%), в экспериментальной группе 5 детей (50%). Также было выявлено что 2 ребенка (20%) из контрольной группы и 2 ребенка (20%) из экспериментальной группы имеют низкий уровень. Первое, что бросается в глаза – слабые графические навыки, рисунок выполнен в темных тонах. Наблюдается разорванность пространства или нарушение целостности изображения членов семьи: фигуры родителей разъединяются большим промежутком или еще одной фигурой. Из-за разобщенности в пространстве членов семьи они менее ориентированы на совместные действия. К тому же фигуры членов семьи, включая ребенка, более неподвижны и напряжены.

Итак, мы имеем следующие результаты на основании Приложения И:  
Количественные данные представлены на рисунке 1.

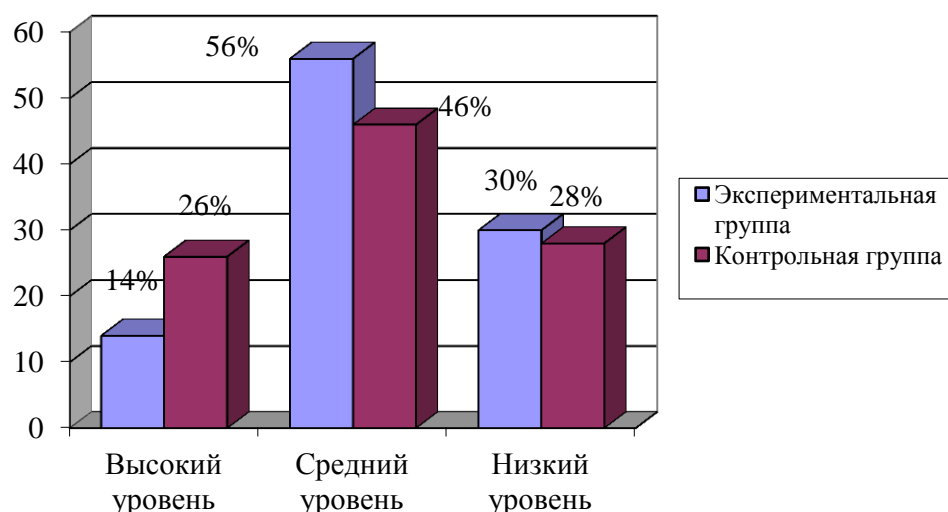


Рисунок 1 – Общие результаты уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет в контрольной и экспериментальной группах (констатирующий этап эксперимента)

Качественный анализ констатирующего этапа экспериментального исследования показал следующие результаты развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет:

Низкий уровень (30% в ЭГ, 28% в КГ) – дети эмоции различают с трудом, путают их (когнитивный компонент); имеют повышенные показатели уровня эмоционального дискомфорта – высокий уровень тревоги, агрессии, наличие страхов (эмоционально-волевой компонент); имеют низкий уровень эмоционального благополучия в семье, имеют низкий уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях (коммуникативный компонент).

Средний уровень (56% в ЭГ, 46% в КГ) – дети могут различать многие эмоции, практически не путая их (когнитивный компонент); имеют средние показатели уровня эмоционального дискомфорта – средний уровень тревоги, агрессии, наличие страхов (эмоционально-волевой компонент); имеют средний уровень эмоционального благополучия в семье, имеют средний уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях (коммуникативный компонент).

Высокий уровень (14% в ЭГ, 26% в КГ) – дети умеют различать практически все свои и чужие эмоции без трудностей (когнитивный компонент); имеют низкие показатели уровня эмоционального дискомфорта – низкий или средний уровень тревоги, низкий уровень агрессии и выраженности страха (эмоционально-волевой компонент); имеют высокий или средний уровень эмоционального благополучия в семье, имеют высокий или средний уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях (коммуникативный компонент).

## **2.2 Содержание работы по развитию эмоций и чувств у детей 4-5 лет посредством арт-терапии**

Исходя из результатов констатирующей части исследования, положений педагогов, психологов и исследователей Л.С. Выготского (о роли арт-терапии в развитии эмоций и чувств), О. Полухиной (о принципах работы со сказкой), М.И. Чистяковой (о использовании психогимнастики для развития эмоций и чувств) и, принимая во внимание индивидуальные и возрастные особенности детей, нами был организован формирующий эксперимент, в котором приняли участие дети экспериментальной группы.

Целью формирующего этапа эксперимента явилась разработка и экспериментальная проверка возможностей арт-терапии в развитии у детей 4-5 лет эмоций и чувств.

Логика формирующей части эксперимента определена в соответствии с положениями гипотезы о том, что развитие у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии будет успешным, если:

- разработан комплекс развивающих занятий с использованием средств арт-терапии (психогимнастика, сказкотерапия);
- содержание занятий носит комплексный характер и направлено на развитие компонентов эмоций и чувств (когнитивного, коммуникативного, эмоционально-волевого).

Нами был разработан комплекс развивающих занятий с использованием средств арт-терапии, который включал 10 занятий, длительностью 25-30 минут, проводился в течение полутора месяцев. Тематический план развивающих занятий представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Тематический план развивающих занятий с использованием средств арт-терапии

Занятие		Содержание занятия	
№	Цель занятия	Средства и методы	Задачи
Занятие 1 «Добрая душа»	Развитие когнитивного и эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения «Облако», «Цветок», «Карандаши»	1. Развивать выразительность движений; 2. Снизить эмоциональное напряжение; 3. Сформировать положительный эмоциональный настрой на занятия
Занятие 2 «Каракули»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Садовник» «Каракули Виникотта» «Обещания»	1. Развивать воображение; 2. Развивать выразительность движений; 3. Формировать умение понимать партнера без слов; 4. Снизить эмоциональное напряжение
Занятие 3 «Бал»	Развитие когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения «Дожди» «Маска» «Рыбка Буль-буль»	1. Развивать выразительность движений; 2. Снизить эмоциональное напряжение
Занятие 4 «Лето»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Ежик Витя» «У моря» «Воспоминание о лете»	1. Содействовать формированию положительной самооценки; 2. Развивать выразительность движений и речи; 3. Снизить эмоциональное напряжение

Продолжение таблицы 7

Занятие 5 «Угадай мое настроение»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Роза и ромашка» «Угадай настроение» «Рисунок»	1. Развивать мимику лица; 2. Содействовать повышению самооценки; 3. Снизить эмоциональное напряжение
Занятие 6 «Маленький медвежонок»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Маленький медвежонок» «Посочувствуй другому» «Рисование рукой»	1. Формировать умение разрешать конфликты; 2. Развивать способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие; 3. Снизить эмоциональное напряжение
Занятие 7 «Зайчик»	Развитие когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Серое ухо» «Солнечный зайчик» «Выдуваем красоту»	1. Формировать умение быть спокойным; 2. Снизить эмоциональное напряжение
Занятие 8 «Цвет и мое настроение»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Радуга настроения» «Маленькая история о грозе» «Отдых в волшебном лесу»	1. Создать бодрое настроение; 2. Снизить эмоциональное напряжение; 3. Развивать коммуникативные навыки
Занятие 9 «Наши чувства»	Развитие коммуникативного, когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Ласковое имя» «Надувала кошка мяч»	1. Формировать умение свободно выражать свои чувства, мысли; 2. Формировать умение принимать себя, собственное «Я»; 3. Снизить эмоциональное и мышечное напряжение
Занятие 10 «Настроение»	Развитие когнитивного, эмоционально-волевого компонентов эмоций и чувств	Упражнения и игры: «Зонтик» «Как щенок нашел друга»	1. Формировать умение поднимать себе настроение; 2. Снизить эмоциональное напряжение

Подробно опишем ход развивающих занятий с использованием средств арт-терапии.

На первом занятии «Добрая душа» вначале занятия проведена психогимнастическая игра «Облака», детям предлагалось прослушать стихотворение и изобразить его. Описание психогимнастического упражнения представлено в приложении К.

Затем провели упражнение «Цветок». Цель упражнения: развить детское воображение, мелкую моторику рук, снять эмоциональное напряжение. Детям предлагалось закрыть глаза и представить прекрасный цветок. Педагог задавал вопросы: «Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает?» Марк Н. ответил, что его цветок большой и красный, очень вкусно пахнет, растет у бабушки на даче и вокруг него еще много разных цветочков. После ответов детей педагог предложит открыть глаза и попробовать изобразить все то, что они представили, и рассказать какое настроение у цветка. Марк Н. показал, как он представляет себе цветок, рассказал, что у цветочка очень хорошее настроение. Он растет у бабушки на даче на клумбе вместе с другими цветочками до конца лета, а осенью ложиться спать до следующего лета. Эта совместная деятельность не вызвала у детей затруднений, дети отвечали легко и быстро, всем очень понравилось.

Далее дети послушали сказку про карандаши. В сказке рассказывается о том, как шесть карандашей жили в небольшой коробке. Дружили между собой, работали бок о бок. Большого всего работал черный карандаш, меньше карандаши других цветов, а белый карандаш использовали меньше всего и практически не доставали из коробки. Белый карандаш каждый раз расстраивался и думал о том, что его никто не любит и он никому не нужен. Но однажды в офис завезли черную бумагу и белый карандаш стал очень нужным. Его друзья радовались за него, потому что видели, какой он стал счастливый, ведь работали только им.



Позже остальные карандаши отдохнули и им стало скучно, а белый начал жутко уставать. И тогда все карандаши поняли друг друга, что не нужно терять надежду, ведь рано или поздно выпадет возможность доказать свои способности и талант, и как было грустно Белому карандашу, когда тот сидел и ничего не делал. С тех пор карандаши сдружились еще больше и всегда поддерживали друг друга в трудные часы. Не забывали сказать приятное слово, напомнить о хороших качествах друг друга, каждый из них знал, что он незаменим и очень нужен своим друзьям и себе самому. После прослушивания сказки педагог организовал с детьми обсуждение эмоций и чувств, о которых шла речь: о тревоге, грусти, радости, любви, симпатии. Некоторым детям было трудно отвечать на вопросы о чувствах и эмоциях и они с трудом находили их в сказке.

На втором занятии «Каракули» провели с детьми психогимнастическую игру «Садовник», с помощью которой развивается воображение и выразительность движений. Цель упражнения: развитие воображения, выразительности движений. Воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети предлагается изобразить цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Далее детям было предложено упражнение «Каракули Виникотта». Цель упражнения: развитие воображения, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снять эмоциональное напряжение. Педагог предложил детям нарисовать любые линии, которые они захотят. А он их продолжит. Таким образом, с ребенком ведется своеобразный диалог на бумаге. Педагог спросил у Софьи Д. на что похожи их получившиеся каракули? Софья нарисовала очень много линий и увидела в них солнышко. Детям очень понравилось рисовать такие каракули. Многие увидели в них что-то интересное. Александра Р. увидела в них кошечку, Катя Е. маленький домик. Такое взаимодействие со взрослым вызывало у детей интерес и радость. На вопрос педагога о том, нравится ли им то, что они делают, дети

живо ответили в один голос, что да. Педагог подчеркнул наличие эмоций «интерес и радость» и спросил детей, когда еще такие эмоции возникают.

В завершении педагог прочел детям сказку «Обещания». В сказке рассказывается об одном очень хорошем мальчике Артеме, который живет в соседнем дворе. Однажды случилось так, что Артем заболел и остался дома с папой. Ему пришлось принимать много лекарств, чтобы за пару дней поправиться. Папа был с ним постоянно, так как работал дома за компьютером, а мама уходила на работу. У Артема было очень много разных игрушек в трех мешках, и когда ему хотелось играть или, когда к нему приходили друзья, Артем доставал игрушки из мешков и играл, но после игры все эту нужно было убирать, а Артему не хотелось. Когда мама в очередной раз собиралась на работу, она напомнила Артему о том, чтобы перед обеденным сном он убрал все игрушки на место. Артем обещал выполнить просьбу. Но в обед, папа был очень занят работой, поэтому Артемка поел сам и лег спать, забыв об обещании.

Проснувшись, Артем побежал к игрушкам и обнаружил, что их нет. Он так расстроился, что расплакался и побежал к папе. Папа успокоил его и предложил подумать на этом. Они долго думали и разговаривали, и пришли к выводу, что игрушки ушли от Артема потому, что тот не выполнил свое обещание. Папа предложил посмотреть в интернете сайт с «потерянными вещами». Там они и отыскивали свои игрушки, Артем одновременно обрадовался, что игрушки нашлись, и загрустил из-за того, что не выполнил свое обещание. Возник вопрос: «Как же их теперь вернуть?». Папа предложил Артему написать письмо игрушкам и извиниться, пообещав всегда выполнять свои обещания. Педагог спросил у ребят, выполняют ли они свои обещания? Александра Р., рассказала, что у нее тоже была подобная история и что с тех пор, она всегда убирает все игрушки на место. Педагог обсудил с детьми эмоции и чувства Артема: грусть, радость, страх.

На третьем занятии вначале проводилась психогимнастическая игра «Дождик». Целью игры: развитие выразительности движений, пластики,

воображения. Дети вставляли в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию педагога изображали дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим.

Затем проводилось арт-терапевтическое упражнение «Маска». Его цель: развивать воображение, пространственное мышление, возможность попробовать новые роли, эмоционально проиграть их. Педагог предложил детям представить, что их пригласили на бал-маскарад. Спросил, какую бы маску они надели? И предложил её смастерить. Дети из картона, цветной бумаги, фломастеров и различных украшений для маски делали для себя маски. Педагог не показывал детям образец маски, они должны придумать её сами. Педагог лишь помогал с конструкцией маски. Аделины К. получилась очень яркая и красивая маска, девочка очень увлеклась работой и не просила помощи. Ей понравилась маска, которую она смастерила, сказала, что с удовольствием в такой маске сходила бы на настоящий бал. Детям очень понравилось упражнение, им не составила труда придумать себе замечательные маски, педагог лишь помог в конструкции масок. Педагог обсудил с детьми настроение, о котором «рассказывала каждая маска». Спросил у детей, а знают ли они, что такое настроение? Предложил детям послушать сказку о следующем герое и сказать, какое настроение у него?

Далее дети прослушали небольшой рассказ о рыбке Буль-буль. В рассказе идет речь о маленькой рыбке Буль-буль, которая каждое утро приплывала в морской детский сад и плакала там потому, что не хотела ни с кем дружить, ей было не интересно в саду, и каждый раз она ждала когда приплывет мама и заберет её домой. В саду была воспитательница Золотая рыбка, которая однажды сказала, что поможет Буль-буль, в том, чтобы она больше не плакала в детском саду и не грустила. Махнула хвостиком Золотая рыбка-воспитательница и произошло чудо, Буль-буль перестала плакать и грустить, она подружилась с другими маленькими рыбками в группе и они вместе играли, смеялись и резвились в морском саду. С тех пор Буль-буль радостно каждое утро плавала в детский сад. Педагог в обсуждении

подчеркнул, что настроение может длиться долго – прямо, как у рыбки из рассказа, которая грустила и не хотела ходить в детский садик, злилась, не хотела играть с другими детишками, ей было скучно. Педагог спросил детей, когда им бывает скучно? Что они делают, чтобы стало весело? Обсудил с детьми приятное чувство симпатии, на основе которого появляется дружба. Данное обсуждение явилось плавным переходом к следующей теме занятия.

На четвертом занятии педагог прочитал сказку про ежика Витю. Данная сказка помогает педагогу в организации беседы о симпатиях, интересах и о значимости общения со сверстниками. В ней рассказывается о маленьком ежике Вите, с кривыми лапками и множеством колючек на спине. Никто из зверей не хотел дружить с Витей, Лиса говорила: «Ну как я могу с тобой дружить? Ты посмотри, какой у меня пушистый и красивый хвост?». Медведь говорил, что он слишком большой и может раздавить ежика одной левой. Зайка говорил, что он неуклюжий, что с ним не попрыгать, не побегать. А соловей пел ему, что у него ни слуха, ни голоса и что лягушки на болоте и то лучше поют. Маленькому ежику было грустно слышать такое о себе, он постоянно сидел на берегу пруда, смотрел на свое отражение в воде и грустил. Он так грустил и плакал, что чуть не заболел. Однажды утром он отправился на лесную поляну за ягодами и грибами на завтрак. Пока ежик медленно брел по дороге, вдруг мимо промчалась лиса и чуть не сбила его с ног, он огляделся и увидел, что за ней бежит охотник с ружьем. Он испугался, но все же бросился под ноги охотнику, охотник споткнулся и упал. Пока поднимался, лиса успела убежать, а ежик спрятался. Под вечер ежик хромяя вернулся домой и увидел там лису. Она благодарила ежика, сказала, что все в лесу испугались охотника и спрятались, никто не помог, кроме тебя, ты настоящий друг. С тех пор они подружились, Лисичка заботилась о Ежике, пока у него болела нога. С такой заботой ежик быстро поправился, ведь он обрел настоящего друга. Педагог спросил у детей, как они считают, кто такой настоящий друг? Марк Н., ответил, что настоящий друг тот, кто не бросит в беде.

Затем проводится психогимнастическая игра «У моря». Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения. Воспитатель предложил представить детям, что они сидят у моря. Рассказал, что греет теплое, ласковое солнышко, предложил подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы и сделать глубокий вдох. Далее педагог говорит: «Ребята, летит жучок, собирается сесть на язычок. Давайте крепко закроем рот и попробуем задержать дыхание. А теперь давайте энергично подвигаем губами и руками, жучок улетел. Дети с воодушевлением выполняли данные действия. А теперь чуть-чуть приоткроем рот и облегченно вздохнем. Педагог продолжает и говорит детям, что теперь загорает их нос. Предлагает подставить нос к солнцу, рот слегка приоткрыть. Педагог говорит, что летит бабочка и выбирает, на чей нос сесть. Педагог говорит и показывает, что нужно сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Теперь, говорит педагог, бабочка улетела и можно расслабить мышцы губ и носа и выдохнуть. Педагог продолжает: «Ребята, давайте представим, что наши брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Давайте подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица».

Далее педагог проводит творческая работа восковыми мелками и акварельными красками «Воспоминания о лете». Детям предлагается нарисовать то, что им больше всего запомнилось летом. Леша Р. нарисовал то, как они с родителями ездили на море, и он там фотографировался с большим попугаем. Егор Б. нарисовал как они с братом и старшей сестрой катались на колесе обозрения. Полина З. нарисовала бабушкин домик в деревне, а рядом с ним себя, играющую с собакой. Ребятам очень понравилось упражнение, дети вспомнили самые лучшие и запоминающиеся летние моменты и эмоции, которые они вызвали.

На пятом занятии «Угадай мое настроение» детям предлагается прослушать сказку «Роза и ромашка», которая направлена на повышение

самооценки. В сказке рассказывается о прекрасной алой розе. Недалеко от нее росла маленькая ромашка, она только совсем недавно распустилась и ее лепестки еще были совсем неокрепшие, ее окружало множество красивых цветов, но ромашку ничего не радовало. Она всегда мечтала стать красивым, необычным цветком. Ромашка всегда с восхищением смотрела на розу, думала, что ей очень хорошо, ведь за ней ухаживают, поливают, в дожди накрывают. Но однажды по дорожке шел маленький ребенок, увидев ромашку он с восхищением воскликнул о ее красоте ромашки. Ромашка не сразу поняла эти слова, ведь она думала, что она очень некрасивая. Малыш просветил ромашку о том, что все цветы на свете хороши по-своему. Педагог, обсуждая с детьми смысл прочитанной сказки, подчеркивает, что и люди все очень разные, но этим они и интересны. Предлагает детям представить, что было бы, если в мире были одинаковые люди, дома, деревья. Наводит детей на мысль о том, что тогда, наверно, было бы совсем скучно, и о том, что интересно, когда все такие непохожие.

Затем проводится психогимнастическое упражнение «Угадай настроение». Цель данного упражнения: учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам распознавать эмоциональное состояние человека.

Педагог предложил детям сесть в круг и поиграть в волшебников, попробовать угадать настроение тех, кто изображен на фотографиях в коробке. У педагога в руках была коробка с фотографиями. Они лежали так, что изображений не было видно. Дети передавали коробку по кругу. Каждый ребенок брал по одной фотографии, рассматривал ее, показывал остальным и отвечал на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

После проводилось рисование природным материалом, крупой. Данная техника направлена на самораскрытие ребенка, помогает бороться с зажимами.

На лист бумаги наносится клей ПВА в виде какого-то определенного рисунка, узора, либо как-то хаотично. Затем лист посыпается крупой, либо весь, либо только по нанесенному клею. В основном все дети засыпали весь лист и, немного подождав, стряхнули ненужную крупу с листа. У Ромы И. получилась чудная машинка. Настя Л. нарисовала красивый цветок. Дети были в восторге от этого упражнения и просили повторить его.

На шестом занятии педагог вначале предлагает детям прослушать сказку «Маленький медведь». В сказке говорится о маленьком медвежонке, живущем недалеко от детского сада, с которым никто не хотел дружить, потому что он со всеми дрался. Медвежонок думал, что все его хотят обидеть, поэтому ему нужно защищаться. Однажды ему было грустно, и он отправился погулять, он дошел до детского сада, где играли зверята. Ребята увидели его и подумали, что он идет к ним, чтобы подружиться, но потом они увидели, что медвежонок идет к ним с кулаками. Медвежонок не слышал их разговора и думал, что они договариваются, чтобы обидеть его. Ребята испугались и решили защищаться и побежали на медвежонка. Они закричали, что хотели с ним дружить, а он полез к ним драться, поэтому они не будут с ним дружить. И они оставили его одного, а медвежонок очень расстроился и заплакал, увидел, что его кулаки до сих пор сжаты. И он понял, что ему нужно разжать кулаки, ведь именно поэтому ребята подумали, что он будет с ними драться. На следующий день медвежонок пошел в садик извиняться перед ребятами, зверята увидели, что медвежонок не хочет с ними драться и стали играть вместе. По завершении прочтения сказки с детьми обсуждалось эмоциональное состояние агрессии и чувство стыда, чувство обиды. Все дети активно участвовали в обсуждении. Дети рассказывали, на что они обижались когда-либо. Педагог обсудил с детьми случаи, когда можно испытать чувство стыда и почему, и о том, как лучше выражать свою агрессию.

Затем проводится психогимнастическое игровое упражнение «Посочувствуй другому». Цель проведения: развивать эмпатии у детей,

способности ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание. Упражнение выполняется в парах. Педагог задает разнообразные ситуации:

1 ситуация. Необходимо показать, ребенок упал, поранил руку, ему больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь);

2 ситуация. Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки);

3 ситуация. Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу);

4 ситуация. Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?);

5 ситуация. Девочки выбрали котенка, пожалели его, напоили молоком.

6 ситуация. Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Дети по очереди показывали свои упражнения. Остальные дети оценивали выразительность мимики лица и движений, затем менялись

В завершении занятия проведено арт-терапевтическое упражнение «Рисование рукой». Материал: гуашевые и пальчиковые краски. Педагог предложил детям немножко подурочиться и порисовать ручками. Дети могли рисовать пальцами, ладошками, ребром ладошки, костяшками пальцев. Определенного задания не было, рисовали то, что хотели. У Андрея О. получился солют из разноцветных ладошек, Аня А. нарисовала из ладошек цветы. Дети были в восторге от этого упражнения, получили очень много позитивных эмоций.

На седьмом занятии «Зайчик». Педагог вводит сюрпризный момент: надевает на руку игрушку-зайчика, заходит в группу, но зайчик не хочет



здороваться с детьми и прикоывает глаза лапками, боится их. Педагог задает детям вопрос: «Ребята, как вы думаете, почему зайчик не хочет здороваться с нами?». Дети вместе с педагогом предполагают, что он, возможно, боится. Тогда педагог предлагает прочитать зайчику сказку «Серое ухо», направленную на избавление страха темноты.

В сказке рассказывается о зайчике, у которого было много друзей. Однажды его друг ежик пригласил его в гости, зайчик набрал корзину земляники и отправился в гости. Позже к ежику и зайчику присоединились белка и барсучок, они долго играли и пили чай. Уже темнело и нужно было возвращаться домой, друзья попрощались с ежиком и пошли по домам. Зайчик шел быстро, пока тропинку было видно, но вскоре совсем стемнело и зайчику стало страшно. Вдруг, услышав шорох, он прижался к траве и задрожал. Испугался заяка и ветра, потому что слышал скрип и скрежет. Ветер качал деревья, а зайчику казалось, что вокруг что-то большое и страшное, у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и издавало страшный скрежет. Прошло некоторое время, но ничего не произошло. Зайчик начал думать, что мама ждет его и переживает. Тогда он собрался с силами, открыл глаза и увидел, что это совершенно не чудовище, а простой старый дуб. После этого случая Заяка ничего не боялся. Педагог задает вопросы детям: «Чего боялся Зайчик? Каким образом Зайчик увидел, что Чудовище – совсем не чудовище? Чего вы боитесь? Дети наперебой начали отвечать: Софья Д. боится больших собак, Настя К. боится воды, Андрей О. боится высоты, Аня А. боится чудовищ в темноте.

Затем проводилось психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик». Цель упражнения: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными. Педагог говорит детям: «Ребята, представьте. Что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу, нежно погладьте его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке. Аккуратно поглаживайте голову, шею, руки, ноги. Он забрался

на живот – погладьте свой животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает вас, давайте с ним дружить».

Далее педагог проводит арт-терапевтическое упражнение «Выдуваем красоту». В этом упражнении используется техника выдувания краски из коктейльной трубочки. Выдувание через соломинку укрепляет здоровье: силу лёгких и дыхательную систему ребёнка в целом. Педагог объясняет детям, как нужно правильно выдувать краску. У ребят получились очень красивые веточки. Цветочки на веточках нарисовали ватными палочками. Дети с удовольствием любовались выставкой, которую устроили после занятия в группе и, казалось, что каждый из них с гордостью показывает свою поделку. Аня А. радостно заявила, что эта картинка самая красивая из тех, которые когда-либо получались у нее.

Восьмое занятие «Цвет и мое настроение» начинается с приветствия педагога и разговора о настроении. Детям предлагается пройти под магической тучкой – арт-терапевтический «Сухой душ», для детей это – «Разноцветная гроза», на фоне играет тихая спокойная музыка. Такой сюрпризный момент вызвал большой интерес и очень порадовал детей.

Затем педагог проводит упражнение «Радуга настроений». Педагог спрашивает, на что может быть похоже настроение? Настя Л. отвечает, что её настроение похоже на цветочек, такое же нежное и красивое. Артем Л. говорит, что его настроение похоже на маленького щенка, оно такое же веселое и игривое. Педагог предлагает раскрасить настроение, дети предлагают различные цвета эмоциям и накладывают их на заготовку радуги.

Затем педагог рассказывает рассказ «Маленькая история о грозе». В рассказе рассказывается о маленьком дождике, который жил на дождевой туче. Дождику нравилось поливать на людей из своей маленькой леечки, ему нравилось смотреть на то, как люди бегают от него. И только одна маленькая девочка, увидев, что на улице дождик выбегала из своего домика и весело прыгала по лужам. Дождику это не понравилось, и он решил её напугать, он взял огромный таз и начал со всей силы бить по нему.

Девочка сначала сильно испугалась, никогда она не слышала такого шума. Она спряталась под крыльцо, подняла голову и увидела на тучке маленький дождик, который сидит, свесив ножки. Ей стало очень весело, она начала петь веселую песенку о дождике, дождику песенка понравилась, и он перестал стучать в таз, даже перестал поливать из своей леечки. Выглянуло солнышко, расцвели яркие цветы, и все вокруг улыбнулись. Педагог проводит с детьми обсуждение: «Какие эмоции спрятались в этом рассказе? Чего испугалась девочка? А какой дождик?»

В завершении занятия проведена релаксация «Отдых в волшебном лесу». Полный текст упражнения представлен в приложении К.

На девятом занятии «Наши чувства» в начале занятия дети садятся на ковер в круг, педагог знакомит их с игрушкой сердечка и предлагает передавать его по кругу, приветствуя соседа справа.

Затем играют в арт-терапевтическую игру «Ласковое имя». Дети так же остаются сидеть в кругу, педагог предлагает вспомнить, как их ласково называют дома. Начинают катать по кругу мяч и тот, к кому попадает мяч, называет одно или несколько своих ласковых имен. Педагог просит запоминать того, кто кидает вам мяч, и ласковые имя всех детей. Когда мячик пройдет по кругу, нужно будет постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто первый раз бросил вам и произнести его ласковое имя. Детям понравилась эта игра и после занятия они еще некоторое время называли друг друга ласковыми именами.

Затем педагог прочитал сказку «Наши чувства». В сказке рассказывается о различных чувствах, которые поспорили, зачем же они нужны людям. Огорчились чувства, которые люди считают положительными, мы ведь всем нужны. Внимание сказало, что оно помогает человеку смотреть на другого другим взглядом. Побуждает человека делать что-то приятное. Забота сказала, что заботиться о человеке, чтобы с ним ничего не случилось. Доверие сказало, что помогает людям верить. Радость сказала, что дает рай на земле. Они прогнали отрицательные чувства и те

ушли, обидевшись. По началу им было очень хорошо вместе, но потом стало не хватать отрицательных чувств, не получалось у них жить так, как надо. Решили вернуть они отрицательные. После прочтения сказки педагог обсуждает с детьми, что все эмоции и чувства вместе людям нужны, без них никак. И называются они не плохие и хорошие, а отрицательные и положительные. Полный текст сказки представлен в приложении К.

Завершилось занятие психогимнастическим упражнением «Надувала кошка мяч», целью которого является снятие эмоционального и мышечного напряжения. Дети изображали сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит определенный текст (приложение К). Дети с удовольствием вживались в предложенный образ. Было заметно, что от занятия к занятию, движения, мимика, поза, отражающие различные эмоции и чувства, становились у детей более выразительными и четко отображающими то или иное эмоциональное состояние.

На заключительном занятии педагог напомнил детям, что такое настроение: «Настроение – это состояние души, состоит оно из чувств». Педагог спросил о настроении детей. Когда все дети поделились своим настроением, предложил им послушать сказку «Как щенок нашел друга». Текст сказки представлен в приложении К. В сказке история о маленьком щенке, который всегда лаял, когда увидит незнакомого человека, как учила его мама. Однажды возле магазина маленький малыш протянул к нему руку, а щенок громко залаял на него. Малыш напугался и начал плакать. Щенку тоже стало очень грустно. Так он лаял всегда и вскоре уже никто не хотел подходить к нему. Тогда щенок совсем загрустил. Прошло время и щенок подрос. Однажды к хозяину пришел человек с маленькой девочкой. Девочка увидела щенка и захлопала в ладоши от радости. Щенок хотел залаять, как учила его мама, но передумал. Очень ему девочка понравилась. С тех пор девочка и щенок подружились. Девочка кормила его, гуляла с ним. Обсуждение включало следующие вопросы: Что чувствовал щенок, когда был совсем один? Зачем щенок лаял на незнакомых людей? Почему малыш

начал плакать, когда щенок залаял на него? Какая радость произошла у щенка в конце истории? И почему?

Дети активно участвовали в обсуждении данной истории и с интересом отвечали на предложенные вопросы, называя чувства ее героев.

В завершении занятия предложена психогимнастическая игра «Ветер! Дождь! Гром!» Целью этой игры является выражение отрицательных эмоций. Дети повторяют движение за педагогом: трут ладошки друг о друга, показывая, как они сильно разозлились; топают ножками, кричат и топают, показывают, как дождик обиделся, как они испугались. Полное описание представлено в приложении К. Данное упражнение явилось хорошим завершением всего комплекса занятий по развитию эмоций и чувств, так как дети закрепили умение выражать негативные эмоции. Педагог еще раз подчеркнул, как важно выражать такие эмоции и как они нужны людям и поблагодарил детей за активное участие на всех занятиях.

Педагог предложил детям поблагодарить друг друга за игру, хлопая друг друга в ладошки и говоря друг другу «Спасибо!».

### **2.3 Анализ динамики уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет**

После проведения формирующего эксперимента, мы проверили насколько эффективными оказались избранные нами формы работы (в комплексе с прочими мерами). При этом, анализ полученных данных проводился в соответствии с выделенными прежде показателями и критериями. Были применены те же методики, что и на констатирующем этапе экспериментального исследования.

Диагностическая методика 1. «Кактус».

Цель: выявить уровень агрессии, тревоги у ребенка

Количественные результаты исследования уровня агрессии и тревоги у ребенка представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты исследования уровня агрессии и тревоги у ребенка

Уровни	до		после	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30	6	60
Средний уровень	6	60	4	40
Высокий уровень	1	10	0	0

На основании результатов, полученных в ходе данной диагностической методики можно сделать следующий вывод: после проведения контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе уровень агрессии и тревоги понизился, низкий уровень агрессии и тревоги теперь имеют 6 детей (60%). Средний уровень агрессии и тревоги имеют 4 ребенка (40%). Дети с высоким уровнем агрессии и тревоги не выявлены.

В контрольной группе уровень агрессии и тревоги не изменился. Результаты исследования по каждому обследуемому контрольной группы представлены в приложении И. Как и на этапе констатации 30% детей имеют средний уровень агрессии и тревоги. У 30% детей выявлен высокий уровень тревоги и агрессии. Результаты исследования указывают на повышение исследуемых показателей. Дети использовали темные цвета, в рисунках преобладала внутренняя штриховка.

Диагностическая методика 2. «Линеограмма».

Цель: выявить уровень сформированности умения различать эмоции.

Количественные результаты диагностической методики «Линеограмма» на выявление эмоционального дискомфорта представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты исследования уровня сформированности умения различать эмоции

Уровни	до		после	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30	0	0
Средний уровень	6	60	8	80
Высокий уровень	1	10	2	20

На основании результатов, полученных в ходе данной диагностической ситуации можно сделать следующий вывод: после проведение контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе средний уровень сформированности умения различать эмоции имеют 8 детей (80%), а высокий уровень сформированности умения различать эмоции имеют 2 детей (20%). Низкий уровень сформированности умения различать эмоции отсутствует. На рисунках детей линии разнятся по цвету, толщине, что свидетельствует о том, что дети различают эмоциональные состояния.

В контрольной группе уровень сформированности умения различать эмоции не изменился. Результаты исследования по каждому обследуемому контрольной группы представлены в приложении И. 40% детей имеют низкий уровень сформированности умения различать и понимать эмоции и чувства. У детей преобладают рисунки 3 и 4 уровней, линии различаются в рисунках слабо или трудно различимы.

Диагностическая методика. «Два домика».

Цель методики: выявить уровень развития чувств и симпатий у детей в межличностных отношениях.

Количественные результаты диагностической методики «Два домика» на выявление уровня развития чувств и симпатий представлены в таблице 10. Таблица 10 – Количественные результаты исследования уровня развития чувств и симпатий в межличностных отношениях

Уровни	до		после	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	3	30	0	0
Средний уровень	6	60	8	80
Высокий уровень	1	10	2	20

На основании результатов, полученных в ходе данной диагностической ситуации можно сделать следующий вывод: после проведения контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе средний уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях имеют 8 детей (80%),

высокий уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях имеют 2 ребенка (20%). Низкий уровень развития чувств и симпатий отсутствует. На 30% снизилось количество детей с низким уровнем развития чувств и симпатий в межличностных отношениях. Многие дети в красивый домик помещали уже не одного-двух своих сверстников, но и остальных членов группы. Возможно, форма работы (групповая), используемые на занятиях средства, систематичность их проведения, как раз способствовали положительным изменениям.

В контрольной группе уровень развития чувств и симпатий в межличностных не изменился. Результаты исследования по каждому обследуемому контрольной группы представлены в приложении И. Преобладает низкий (30%) и средний (50%) уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях.

Диагностическая методика 4. «Контурный С.А.Т.-Н»

Цель методики: выявить уровень эмоционального дискомфорта у детей.

Количественные результаты диагностической методики «Контурный С.А.Т.-Н» на выявление эмоционального дискомфорта у детей представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты исследования уровня эмоционального дискомфорта у детей 4-5 лет

Уровни	до		после	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	4	40	5	50
Средний уровень	5	50	5	50
Высокий уровень	1	10	0	0

На основании результатов, полученных в ходе данной диагностической методики можно сделать следующий вывод: после проведения контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе низкий уровень эмоционального дискомфорта имеют 5 детей (50%), средний уровень эмоционального дискомфорта также имеют 5 детей (50%). Высокий уровень



эмоционального дискомфорта отсутствует. На 10% снизилось количество детей с высоким уровнем эмоционального дискомфорта. Большинство рассказанных историй детьми имели счастливый конец. Так мы можем предположить, что общий настрой детей оптимистичный.

В контрольной группе уровень эмоционального дискомфорта не изменился. Результаты исследования по каждому обследуемому контрольной группы представлены в приложении И. Преобладает средний (50%) и низкий (30%) уровень эмоционального дискомфорта у детей.

Диагностическая методика 5. «Рисунок семьи»

Цель: выявить уровень эмоционального благополучия детей в семье.

Количественные результаты диагностической методики «Рисунок семьи» на выявление эмоционального дискомфорта детей в семье представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты исследования уровня эмоционального благополучия детей в семье

Уровни	до		после	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень	2	20%	0	0%
Средний уровень	5	50%	5	50%
Высокий уровень	3	30%	5	50%

На основании результатов, полученных в ходе данной диагностической методики можно сделать следующий вывод: после проведения контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе выявлено преобладание среднего и высокого уровня эмоционального благополучия детей в семье. Характер рисунков семьи детей не указывает на наличие низкого уровня эмоционального благополучия в семье. Дети изображали всех членов семьи, в рисунках наблюдалось большое количество деталей, использование разной цветовой гаммы.

В контрольной группе уровень эмоционального благополучия в семье не изменился. Результаты исследования по каждому обследуемому контрольной группы представлены в приложении И. Как и на этапе

констатации 40% детей имеют высокий уровень эмоционального благополучия в семье. У 40% детей выявлен средний уровень эмоционального благополучия детей в семье.

Таким образом, мы получили следующие результаты исследования уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет (рисунок 2)

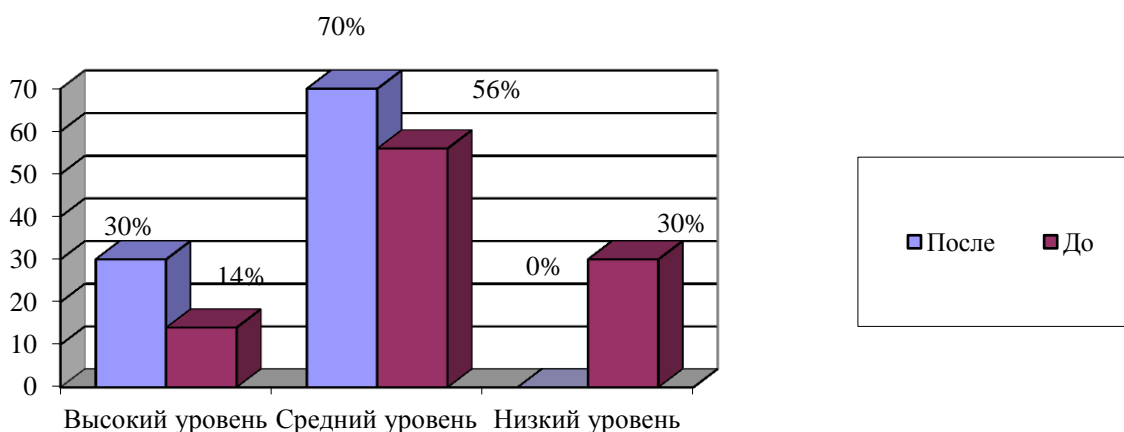


Рисунок 2 – Общие результаты уровня развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет в экспериментальной группе (контрольный этап эксперимента)

В экспериментальной группе на этапе контроля преобладает средний уровень развития эмоций и чувств. Низкий уровень развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет не выявлен. Средний уровень выявлен у 70% детей в ЭГ, 60% в КГ (как и на этапе констатации) – дети различают многие эмоции, практически не путая их (когнитивный компонент); имеют средние показатели уровня эмоционального дискомфорта, средний уровень тревоги, агрессии, наличие страхов (эмоционально-волевой компонент); имеют средний уровень эмоционального благополучия в семье, имеют средний уровень развития чувств и симпатий в межличностных отношениях (коммуникативный компонент). Высокий уровень развития эмоций и чувств выявлен у 30% детей в ЭГ, 40% в КГ (как и на этапе констатации) – дети без трудностей различают все эмоции, как свои, так и чужие (когнитивный компонент); отсутствуют показатели уровня эмоционального дискомфорта, уровня тревоги, агрессии, наличие страхов (эмоционально-волевой

компонент); имеют высокое эмоционального благополучие в семье, имеют высокое развитие чувств и симпатий в межличностных отношениях (коммуникативный компонент).

Таким образом, мы пришли к выводу, что разработанный и проведенный нами комплекс занятий с использованием средств арт-терапии, специально подобранных сказкотерапевтических и психогимнастических техник по развитию эмоций и чувств у детей 4-5 лет, принес положительные результаты. Результаты показали повышение показателей когнитивного, эмоционально-волевого компонента эмоций и чувств. Конечно, с целью достижения более устойчивого результата, необходима более длительная и систематизированная работа.

## Заключение

Проблема развития эмоциональной сферы детей 4-5 лет является актуальной, поскольку наблюдается много случаев нарушения развития эмоций у детей дошкольного возраста. Ребенок еще в дошкольном возрасте должен знать и различать свои эмоции и чувства и окружающих его людей.

Арт-терапия является самым популярным методом развития эмоций и чувств, но, несмотря на это, в психолого-педагогической литературе недостаточно исследований, посвященных изучению ее возможностей в плане развития эмоций и чувств у детей 4-5 лет.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что у детей 4-5 лет преобладал низкий и средний уровень развития эмоций и чувств: в обследованной выборке выявлены повышенные показатели уровня эмоционального дискомфорта (эмоционально-волевой компонент), недостаточно развит когнитивный компонент развития эмоциональной сферы (дети с трудом различали свои и чужие эмоции).

Целью формирующего этапа эксперимента была разработка и экспериментальная проверка возможностей арт-терапии в развитии у детей 4-5 лет эмоций и чувств. Был разработан комплекс развивающих занятий с использованием средств арт-терапии. Специально подобраны психогимнастические и сказкотерапевтические упражнения, хорошо зарекомендовавшие себя в развитии эмоциональной сферы дошкольников по данным теоретического анализа исследования. Содержание занятий носило комплексный характер и было направлено на развитие всех выделенных нами компонентов эмоций и чувств: когнитивного, эмоционально-волевого и коммуникативного.

Контрольный этап эксперимента показал положительные изменения в уровне развития эмоций и чувств. Выявлено повышение показателей когнитивного, эмоционально-волевого компонента эмоций и чувств у детей 4-5 лет.

Таким образом, цели и задачи исследования достигнуты. Гипотеза исследования о том, что развитие у детей 4-5 лет эмоций и чувств посредством арт-терапии будет успешным, если: разработан комплекс развивающих занятий с использованием средств арт-терапии (психогимнастика, сказкотерапия); содержание занятий носит комплексный характер и направлено на развитие компонентов эмоций и чувств (когнитивного, коммуникативного, эмоционально-волевого), подтверждена.

## Список используемой литературы

1. Буянова, А.Ю., Кудрявцева, Е.Ю. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста [Текст] / А.Ю. Буянова, Е.Ю. Кудрявцева // Журн. Образование и воспитание. – 2015. – №3. – С. 97.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 40 с.
3. Вилюнас В.К. К теоретической постановке проблемы стресса [Текст] / К.В. Вилюнас. – М. : Материалы Вильнюсской конференции психологов Прибалтики. Вильнюс, 1972, с. 227-228.
4. Выготский, Л. С. Учение об эмоциях [Текст] / Л. С. Выготский // Собрание сочинений т.4 : сб. ст. – М. : Эксмо, 2009. – 509 с.
5. Детская практическая психология: Учебник / Под ред.проф. Т.Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000. — 255 с.
6. Запорожец А. В., Неверович Я. З., Кошелева А. Д. Эмоциональное развитие дошкольника: Под ред. А. Д. Кошелевой. - Москва: Просвещение, 1985. - 176 с.
7. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. [Текст] 3-е изд. СПб.: Питер, 2006.
8. Изард К. Э. Психология эмоций [Текст] К. Э. Изард. - Санкт-Петербург: Питер, 1999. - 464 с.
9. Карабанова, О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка [Текст] / О. А. Карабанова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1997. – 190 с.
10. Карелина И. О. Проблема формирования регуляции эмоций у детей // Ярославский педагогический вестник. – 2009. – № 3. – С. 202.
11. Киселева, Т.Ю. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология [Электронный ресурс] /Т.Ю. Киселева // Сибирский педагогический журнал. - 2015. - №11. – с. 225 - <http://elibrary.ru> 16

12. Королева, К.И. Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции [Электронный ресурс] / К.И. Королева // Научное обозрение. – 2015. - №3. – с. 95 - <http://elibrary.ru/>
13. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д.Кошелева, В.И.Перегида, О.А.Шаграева; Под ред. О.А.Шаграевой, С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 176 с.
14. Леонтьев, А.Н. Осмысленность искусства. [Текст] // Искусство и эмоции – М., 1991.- 134с.
15. Никитина, О.З. Развитие эмоциональной культуры дошкольника как центральной составляющей готовности к обучению в школе [Электронный ресурс] / О.З. Никитина // Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка: мат. всерос. науч.-практ. конф. – СПб, 2014. - с. 90 - <http://elibrary.ru>
16. Полухина О. Сказкотерапия: теория и практика (работа с детьми старшего дошкольного возраста) // Педагогика и психология. - № 2. - 2002. – С. 97.
17. Психология искусства / Под. Ред. М. Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1987. – 344 с.
18. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб., 1998.
19. Сизова, А. В. Арттерапия как направление психолого-педагогической помощи детям с проблемами в развитии [Текст] / А. В. Сизова// Коррекционная педагогика. - 2005. - №3. - С. 76 - 80.
20. Фон Франц М.Л. Психология сказки. – СПб., 1998.
21. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. - М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995
22. Детская практическая психология: Учебник / Под ред.проф. Т.Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000. — 255 с.
23. Методика «Кактус» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.child-psy.ru/tests/318.html> (дата обращения 28.04.2013)

24. Методика Мира-и-Лопеца «Линегограмма» [Электронный ресурс]  
// Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/pm/1/12.html> (дата обращения 15.07.2011)
25. Э. Крис, авторская модификация Н.Я. Семаго. «Контурный С.А.Т.-Н» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psylist.net/promet/00031.htm> (дата обращения 13.03.2008)
26. Методика «Рисунок семьи» [Электронный рисунок] // Режим доступа: <http://psylist.net/promet/3.htm> (дата обращения 26.10.2010)



**Приложение А**  
**Список детей (Экспериментальная группа)**

<b>№</b>	<b>Имя Фамилия</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	Софья Д.	5,7
<b>2</b>	Настя К.	5
<b>3</b>	Александра Р.	5,4
<b>4</b>	Рома И.	4, 10
<b>5</b>	Аня А.	4,8
<b>6</b>	Полина З.	5,5
<b>7</b>	Андрей О.	5,6
<b>8</b>	Вера К.	5,1
<b>9</b>	Яна Ж.	4,7
<b>10</b>	Костя Ю.	5,4

**Приложение Б**  
**Список детей (Контрольная группа)**

<b>№</b>	<b>Имя Фамилия</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	Марк Н.	4,5
<b>2</b>	Настя Л.	4,7
<b>3</b>	Катя Е.	4,6
<b>4</b>	Леша Р.	5
<b>5</b>	Аделина К.	5,2
<b>6</b>	Артем Л.	5,6
<b>7</b>	Наташа А.	4,8
<b>8</b>	Софья К.	5,3
<b>9</b>	Антон А.	5,7
<b>10</b>	Егор Б.	4,11

## Приложение В

### Протокол результатов диагностической методики 1 «Кактус» на выявление уровня агрессивности, тревожности у детей (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Имя Фамилия	Общее число баллов	Уровень
Экспериментальная группа			
1	Софья Д.	2	С
2	Настя К.	2	С
3	Александра Р.	1	Н
4	Рома И.	1	Н
5	Аня А.	2	С
6	Полина З.	1	Н
7	Андрей О.	2	С
8	Вера К.	2	С
9	Яна Ж.	3	В
10	Костя Ю.	2	С
Контрольная группа			
1	Марк Н.	3	В
2	Настя Л.	2	С
3	Катя Е.	1	Н
4	Леша Р.	2	С
5	Аделина К.	3	В
6	Артем Л.	2	С
7	Натasha А.	3	В
8	Софья К.	1	Н
9	Антон А.	2	С
10	Егор Б.	2	С

## Приложение Г

### Протокол результатов диагностической методики 2 «Линеограмма» на выявление уровня сформированности, умения различать эмоции (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Имя Фамилия	Общее число баллов	Уровень
Экспериментальная группа			
1	Софья Д.	2	С
2	Настя К.	1	Н
3	Александра Р.	2	С
4	Рома И.	2	С
5	Аня А.	3	В
6	Полина З.	1	Н
7	Андрей О.	2	С
8	Вера К.	1	Н
9	Яна Ж.	2	С
10	Костя Ю.	2	С
Контрольная группа			
1	Марк Н.	3	В
2	Настя Л.	2	С
3	Катя Е.	1	Н
4	Леша Р.	2	С
5	Аделина К.	2	С
6	Артем Л.	1	Н
7	Наташа А.	3	В
8	Софья К.	1	Н
9	Антон А.	1	Н
10	Егор Б.	2	С

## Приложение Д

### Протокол результатов диагностической методики 3 «Два домика» на выявление уровня развития чувств и симпатий в межличностных

#### отношениях

#### (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Имя Фамилия	Общее число баллов	Уровень
Экспериментальная группа			
1	Софья Д.	1	С
2	Настя К.	2	Н
3	Александра Р.	2	Н
4	Рома И.	1	С
5	Аня А.	3	В
6	Полина З.	2	С
7	Андрей О.	2	С
8	Вера К.	2	С
9	Яна Ж.	1	Н
10	Костя Ю.	2	С
Контрольная группа			
1	Марк Н.	2	С
2	Настя Л.	2	С
3	Катя Е.	3	В
4	Леша Р.	1	Н
5	Аделина К.	2	С
6	Артем Л.	2	С
7	Наташа А.	3	В
8	Софья К.	1	Н
9	Антон А.	1	Н
10	Егор Б.	2	С

## Приложение Е

### Протокол результатов диагностической методики 4 «Контурный С.А.Т.- Н» на выявление уровня эмоционального дискомфорта (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Имя Фамилия	Общее число баллов	Уровень
Экспериментальная группа			
1	Софья Д.	2	С
2	Настя К.	2	С
3	Александра Р.	1	Н
4	Рома И.	2	С
5	Аня А.	2	С
6	Полина З.	3	В
7	Андрей О.	1	Н
8	Вера К.	1	Н
9	Яна Ж.	2	С
10	Костя Ю.	1	Н
Контрольная группа			
1	Марк Н.	3	В
2	Настя Л.	1	Н
3	Катя Е.	2	С
4	Леша Р.	1	Н
5	Аделина К.	3	В
6	Артем Л.	2	С
7	Натasha А.	2	С
8	Софья К.	1	Н
9	Антон А.	2	С
10	Егор Б.	2	С

## Приложение Ж

### Протокол результатов диагностической методики 5 «Рисунок семьи» на выявление уровня эмоционального благополучия в семье (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Имя Фамилия	Общее число баллов	Уровень
Экспериментальная группа			
1	Софья Д.	2	С
2	Настя К.	2	С
3	Александра Р.	1	Н
4	Рома И.	3	В
5	Аня А.	2	С
6	Полина З.	3	В
7	Андрей О.	2	С
8	Вера К.	1	Н
9	Яна Ж.	3	В
10	Костя Ю.	2	С
Контрольная группа			
1	Марк Н.	3	В
2	Настя Л.	2	С
3	Катя Е.	3	В
4	Леша Р.	2	С
5	Аделина К.	3	В
6	Артем Л.	1	Н
7	Натasha А.	2	С
8	Софья К.	3	В
9	Антон А.	1	Н
10	Егор Б.	2	С

## Приложение И

### Общие результаты по проведенным диагностическим методикам

#### Констатирующий этап эксперимента

№ п/п	Фамилия Имя	Мет. 1	Мет. 2	Мет. 3	Мет. 4	Мет. 5	Уровень
Экспериментальная группа							
1	Софья Д.	С	С	С	С	С	С
2	Настя К.	С	Н	Н	С	С	С
3	Александра Р.	Н	С	Н	Н	Н	Н
4	Рома И.	Н	С	С	С	В	С
5	Аня А.	С	В	В	С	С	С
6	Полина З.	Н	Н	С	В	В	С
7	Андрей О.	С	С	С	Н	С	С
8	Вера К.	С	Н	С	Н	Н	Н
9	Яна Ж.	В	С	Н	С	В	С
10	Костя Ю.	С	С	С	Н	С	С
Контрольная группа							
1	Марк Н.	В	В	С	В	В	В
2	Настя Л.	С	С	С	Н	С	С
3	Катя Е.	Н	Н	В	С	В	С
4	Леша Р.	С	С	Н	Н	С	С
5	Аделина К.	В	С	С	В	В	В
6	Артем Л.	С	Н	С	С	Н	С
7	Натasha А.	В	В	В	С	С	В
8	Софья К.	Н	Н	Н	Н	В	Н
9	Антон А.	С	Н	Н	С	Н	Н
10	Егор Б.	С	С	С	С	С	С

#### Контрольный этап эксперимента

№ п/п	Фамилия Имя	Мет. 1	Мет. 2	Мет. 3	Мет. 4	Мет. 5	Уровень
Экспериментальная группа							
1	Софья Д.	С	С	С	С	С	С
2	Настя К.	С	С	С	С	С	С
3	Александра Р.	Н	С	С	С	С	С
4	Рома И.	Н	С	С	С	В	С
5	Аня А.	Н	В	В	Н	В	В
6	Полина З.	Н	С	С	С	В	В
7	Андрей О.	С	В	В	Н	В	В
8	Вера К.	Н	С	С	Н	С	С
9	Яна Ж.	С	С	С	Н	В	С
10	Костя Ю.	Н	С	С	Н	С	С
Контрольная группа							
1	Марк Н.	В	В	С	В	В	В
2	Настя Л.	С	С	С	Н	С	С
3	Катя Е.	Н	Н	В	С	В	С
4	Леша Р.	С	С	Н	Н	С	С



Продолжение приложения И

5	Аделина К.	В	С	С	В	В	В
6	Артем Л.	С	Н	С	С	Н	С
7	Натasha А.	В	В	В	С	С	В
8	Софья К.	Н	Н	Н	Н	В	Н
9	Антон А.	С	Н	Н	С	Н	Н
10	Егор Б.	С	С	С	С	С	С

## Приложение К

### Психогимнастические упражнения, включенные в комплекс занятий по развитию у детей 4-5 лет эмоций и чувств

#### Игра «Облака»

Цель: развитие воображения, выразительности движения, эмоциональных состояний радости, веселья, грусти.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,  
А я на них смотрел.  
И два похожих облака  
Найти я захотел.  
Я долго всматривался в высь  
И даже шурил глаз,  
А что увидел я, то Вам  
Все расскажу сейчас.  
Вот облачко веселое  
Смеется надо мной:  
– Зачем ты шуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
– Мне весело с тобой!  
И долго-долго облачку  
махал я вслед рукой.  
А вот другое облачко  
Расстроилось всерьез:  
Его от мамы ветерок  
Вдруг далеко унес.  
И каплями-дождинками  
Расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так,  
А вовсе не смешно  
И вдруг по небу грозное  
Страшилище летит  
И кулаком громадным  
Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек.  
А маленькое облачко  
Над озером плывет,  
И удивленно облачко  
Приоткрывает рот:  
– Ой, кто там в глади озера  
Пушистенный такой  
Такой мохнатый, маленький?  
Летим, летим со мной.  
Так очень долго я играл  
И вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать.

Н.А.Екимова

### **Упражнение «Отдых в волшебном лесу»**

Педагог предлагает детям закрыть глаза и говорит: «Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Попробуйте представить себе, что вы сейчас в лесу, отдыхаете на травке. Вокруг вас много деревьев, кустиков. Растут яркие, разноцветные, красивые цветы: оранжевые, красные, синие... у них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок,

шелест листьев деревьев. Дышим легко...ровно...глубоко...Вам хорошо и спокойно. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.»

### **Игра «Надувала кошка мяч»**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» – «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

### **Игра «Ветер! Дождь! Гром!»**

Цель: выражение отрицательных эмоций.

Дети повторяют движения за педагогом.

–Ветер дует, сильнее еще сильнее! (ладошки складываются вместе и трутся друг о друга).

–Дождь капает, еще сильнее! (ладошки кладутся на коленки и слегка постукиваю по коленкам).

–Гром гремит, громче! (топают ножками).

–Теперь ветер испугался! Покажите, как он испугался (дети показывают). Даже перестал дуть! Мы тоже иногда, когда боимся, не можем что-либо делать.

–Дождь обиделся! Покажите, как он обиделся. Все дует и дует. (дети показывают) Так же и иногда долго обижаемся.

–Гром злится! Покажите, как он. Все сильнее и сильнее злится, покажите, как? Даже начинает кричать! (дети показывают, кричат и топают). Мы, когда злимся, тоже иногда кричим.

## **Приложение Л**

### **Сказкотерапевтические упражнения, включенные в занятия по развитию у детей 4-5 лет эмоций и чувств**

#### **Сказка «Маленькая история о грозе»**

Высоко в небе, на большой дождевой туче жил маленький дождик. Он был очень озорной и непоседливый. С утра до вечера он поливал людей из своей маленькой леечки. Ему было так весело, когда мокрые прохожие бежали от него. И только одна маленькая девочка, увидев в окно, что на улице начинается дождик, выбегала из своего домика и весело прыгала по лужам. «Ах, так – подумал дождик. – Вот сейчас тебя напугаю!» Он взял огромный таз и начал изо всех сил бить в него.

Девочка сначала очень испугалась. Никогда в жизни она не слышала такого ужасного шума. Она спряталась под крыльцо, подняла голову и увидела, что на большой дождевой туче сидит, свесив ножки, маленький озорной дождик. Девочке стало очень весело. Она пела веселую песенку о дождике. Песенка была такая хорошая, что дождю совсем расхотелось стучать в свой медный таз. И даже поливать из леечки. Выглянуло солнышко. Расцвели яркие цветы. И все вокруг улыбнулись.

#### **Сказка «Наши Чувства»**

Жили-были на свете чувства. Они были разные: радость, внимание, злость, жалость, внимание, забота, грусть. Пospорили они однажды: зачем мы нужны на свете людям. Особенно спорили те чувства, которые люди считают хорошими: внимание, забота, доверие, радость. «С нами жить хорошо, мы нужны людям» – говорили они.

Внимание говорило, что помогает человеку смотреть на другого человека другим взглядом, побуждает помогать другим, делать что-то полезное и приятное.

Забота говорила, что прямо за ботинки хватается, чтобы с человеком ничего не случилось.

Доверие говорило, что помогает людям верить, и это самое главное. Без веры жить нельзя.

Радость говорила, что рай создает на земле.

«Мы всем нужны» - говорили положительные чувства – «А вот от вас плохие чувства: жалость, долг, страх, раздражение, нет никакой пользы. Жалость жалит, как пчела. Долг только и твердит человеку, что он «должен, должен». От страха одни неприятности, все люди чего-то бояться. А про раздражение даже говорить нечего не будем. Люди аж дрожат, когда что-то не так. Не нежны такие чувства никому, ни взрослым, ни детям. Уходите прочь!»

Обиделись «плохие» чувства и ушли.

Остались положительные чувства одни. Вначале им было хорошо – никто не мешает. Внимание все пристально следит за кем-то, всё растворилось уже в нем, его самого уже не видно. Исчезло совсем. «Эх, была бы жалость со мной» – говорило оно – «хоть бы ужалила, я бы огляделось бы, само собой осталось».

Забота заботилась, за ботинок держала, не отпускала. Наконец устала. Надоело ей это делать. Взяла и уронила того, кого держала, и он свалился в пропасть. Она совсем расстроилась. «Вот если бы был со мной долг, я бы могла еще долго заботиться» –говорила она.

Доверие всему верило, доверяло. Вдруг купаться отправилось. Верило, что не глубоко и ничего не случится. Прыгнуло в воду. А там глубина. Чуть не утонуло доверие, еле выскочило. «Был бы страх со мной» – говорило оно – «Я бы, сломя голову не побежало прыгать в воду».

А радость говорит, что у нее все хорошо. Тут ветер подул, а она стоит, радуется, потом дождь пошел – продолжает стоять, радуется, снег повалил, град, пурга началась. Радость заболела, кашляет, чихает, температура поднялась. «Вот было бы со мной раздражение, хотя бы раз задрожало, предупредило, что не так, я бы тогда от ветра-дождя спряталась, была бы здорова».

И решили «хорошие» чувства обратно своих друзей «плохих» чувств позвать. И пошли они к «плохим» чувствам, а те сидят дома и грустят: «Говорят, что мы «плохие» и никому мы не нужны».

И знают они теперь, что они все вместе людям нужны, без них никак. И называются они теперь не плохие и хорошие, а отрицательные и положительные.

### **Сказка «Как щенок нашел друга»**

Жил-был на свете маленький рыжий щенок. Он был очень озорной и веселый. Когда щенок родился, его мама, большая собака с хорошими-предобрыми глазами, облизала его своим языком и сказала: «Здравствуй, малыш!»

Щенку так хорошо было с мамой. Ночью он спал, свернувшись клубочком с маминым животом, а днем бегал по квартире. Мама его учила всяким собачьим премудростям: где можно спать, как есть, как лаять на чужих.

Жил щенок и рос потихоньку. Как-то днем, когда мама задремала, щенок выбежал в коридор и увидел, что дверь на улицу открыта. Очень интересно ему стало, а что же там за дверью? Туда он еще ни разу не ходил.

Вышел щенок в подъезд, спустился по лестнице и попал на улицу. А там ... автомобили мчатся, люди куда-то спешат, вороны кричат на дереве ... Щенок испугался, дрогнул и хотел было пуститься наутек, обратно к маме. Но дверь подъезда захлопнулась, и щенок остался один на улице. Тогда он решил: «Я буду сидеть у дверей и ждать, когда придет хозяин и поведет маму гулять. И меня найдут». Но никто не выходил из подъезда. Целый день бродил рыжий щенок по улицам. Он очень устал и хотел есть.

Из магазина вышел мальчик. Его за руку держала мама. Малыш протянул руку, чтобы погладить собачку. Щенок сначала очень обрадовался и даже завилял хвостом. Но тут он вспомнил: «Ведь мама меня учила! Есть хозяин. Он хороший. А есть другие люди. На них обязательно нужно громко лаять!». И щенок залаял. А малыш испугался. И мама его тоже испугалась.

Загрустил щенок. Он не хотел напугать малыша. Ну разве он виноват, что нужно лаять, пока с кем-нибудь поближе не познакомишься. И щенок снова завилял хвостом. Очень ему хотелось с мальчиком подружиться. Но мальчика мама повела за руку и строго сказала: «Нельзя гладить незнакомых собак. Они могут укусить», а щенок подумал, что кусать он бы, конечно, никого не стал.

Совсем загрустил щенок. Есть хочется, мамы нет, а на улице вскоре ночь наступит. И тут он услышал знакомый лай. Это мама его нашла. Щенок и мама были очень рады.

Прошло время, щенок вырос. Однажды к хозяину пришел человек с маленькой девочкой. Девочка увидела щенка и захлопала в ладоши от радости. «Папа, – закричала она, – давай возьмем к себе домой эту замечательную собачку. Щенок хотел залаять, как учила его мама, но передумал. Очень ему девочка понравилась. С тех пор девочка и щенок подружились. Девочка кормила его, гуляла с ним два раза в день и очень любила. Поэтому щенок никогда не рычал и не лаял на свою хозяйку.