

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

педагогика и психологии
факультет

психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование специальности (направления)

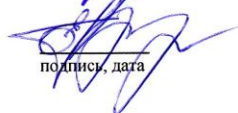
КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Руководитель


подпись, дата

Е.В. Тарадаева
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

Е.В. Ильиных
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

педагогика и психологии
факультет

психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование специальности (направления)

Работа защищена «20» июня 2016г. с оценкой «отлично»

КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Председатель ГЭК

Члены ГЭК

Научный руководитель

Секретарь

Выпускник



подпись, дата


подпись, дата


подпись, дата


подпись, дата


подпись, дата


подпись, дата

И.О.Логинова

инициалы, фамилия

В.Н.Шурдукалов

инициалы, фамилия

В.Н.Лутошкина

инициалы, фамилия

Т.В.Соловьева

инициалы, фамилия

С.В.Кованенко

инициалы, фамилия

О.Л.Ефимова

инициалы, фамилия

Е.В.Тарадаева

инициалы, фамилия

Г.А.Паркайкина

инициалы, фамилия

Е.В.Ильиных

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические основы коррекции ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	10
1.1 Психолого-педагогическая характеристика тревожных детей.....	10
1.2 Методы арт-терапии в коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	17
2. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы ситуативной тревожности у старших дошкольников	35
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Программа по коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.....	41
2.3 Диагностика показателей тревожности старших дошкольников после психокоррекции.....	47
Заключение.....	51
Литература.....	53
Приложения.....	57

ВВЕДЕНИЕ

По данным исследователей в области психологии, можно говорить, что в последнее 10-летие увеличивается количество детей, которые отличаются повышенным беспокойством и эмоциональной неустойчивостью, вследствие чего проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция, становится актуальной.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты.

Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности.

Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом среда играет предопределяющую роль, способствуя образованию системы отношений, центром которых является самооценка, ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений.

Г. М. Бреслав в своей книге описывает, что при исследовании связи самооценки и уровня тревожности было выявлено, что тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

Методы арт-терапии являются ценным инструментом в деятельности образовательных учреждений, особенно в работе с детьми дошкольного возраста. Используемые формы и методы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. Разные виды творческой активности могут оказывать

важные психопрофилактические, развивающие эффекты, снижают высокое эмоциональное напряжение, детскую тревожность.

В зарубежной психологии проблема тревожности разработана достаточно полно, в отечественной же психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный характер, за исключением работ В.Р. Кисловской; А.М. Прихожан; Ю.Л. Ханина; И.А. Мусиной ; В.М. Астапова. В настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных проблем: тревожность детей дошкольного возраста. (Е.В. Новикова, Т.А. Нежнова, А.М. Прихожан), экзаменационная тревожность (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко), тревожность ожиданий в социальном общении (В.Р. Кисловская,; А.М. Прихожан). Сравнительно большее количество исследований в отечественной психологии посвящено изучению тревожности у подростков и взрослых людей.

В возрастной и педагогической психологии старший дошкольный возраст занимает особое место. В этом возрасте формируется произвольность психических функций, возникает рефлексия, самоконтроль, умение учиться (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов). Все эти изменения происходят на фоне сложных эмоциональных переживаний ребенка. В исследованиях отечественных психологов было доказано, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным благополучием. Однако среди типичных для старших дошкольников эмоций нередко существенное место занимают отрицательные эмоциональные состояния тревоги и страха, негативно влияющие на общий психологический настрой ребенка.

Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей к трудным ситуациям (начало школьного обучения, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью. Современной наукой предложен широкий круг коррекционных методик

воздействия на повышенный уровень тревожности, в том числе и в старшем дошкольном возрасте.

Арт-терапия используется как средство гармонизации развития психики человека, а особенно ребенка через занятия художественным творчеством.

Это новый метод психокоррекции, использующий художественные приемы и творчество, ориентированный на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы, где делается акцент на естественное проявление чувств, настроений, эмоций.

Анализ результатов психолого-педагогических исследований (Л.С. Выготский, Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова) показал, что данный метод способствует повышению самооценки, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности очень эффективен для коррекции эмоциональных нарушений у детей.

Так Т.Г. Казакова отмечает, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляет от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисую, лепя, танцуя, ребенок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

Специалисты (Т.С. Комарова, Л.Д. Лебедева) подчеркивают роль арт-терапевтического процесса в повышении адаптационных возможностей ребенка. Поэтому коррекционные возможности арт-терапии по отношению к старшим дошкольникам с повышенным уровнем тревожности имеют огромный потенциал.

Но, несмотря на недостаточную изученность теоретического аспекта вопроса тревожности детей старшего дошкольного возраста, в практической деятельности воспитателей отсутствует систематическая и целенаправленная работа по выявлению и коррекции тревожности детей.

Возникает определенное противоречие между необходимостью коррекции тревожности детей для эффективной организации воспитательного процесса и отсутствием практического опыта использования арт-терапии как средства коррекции в общеобразовательных организациях.

Возникшее противоречие и актуальность данного вопроса обусловили выбор темы данного исследования: «Изучение и коррекция тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии».

Целью исследования является выявление особенностей проявления тревожности и путей ее коррекции у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Объект исследования: особенности проявления тревожности у старших дошкольников.

Предмет исследования: коррекция тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация коррекционной программы с использованием средств арт-терапии позволит снизить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из поставленной цели и гипотезы исследования, нам предстояло решение следующих задач:

1. Проанализировать теоретические источники по вопросу использования метода арт-терапии как средства коррекции тревожности в старшем дошкольном возрасте.
2. Изучить подходы к определению понятия «тревожность» в психологии.
3. Выявить особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте.
4. Рассмотреть особенности арт-терапии как метода коррекции.
5. Экспериментальным путем изучить особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте и ее коррекции средствами арт-терапии.

Методы исследования:

I. Теоретические: анализ, синтез, обобщение.

II. Эмпирические:

1. Изучение и анализ психолого-педагогической, методической, научной литературы;
2. Обобщение психолого-педагогического опыта работы с тревожными детьми;
3. Для выявления уровня тревожности - проективный тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен) который помогает определить общий уровень тревожности ребенка;
4. При помощи анкетирования родителей выявлялись поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка (анкета, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко).

База исследования: Исследование проводилось на базедетского сада общеразвивающего вида № 8г. Красноярска, с участием 20 детей старшего дошкольного возраста: десяти детей экспериментальной группы и десяти детей контрольной группы.

Научная новизна исследования состоит:

- 1) в систематизации методов, технологий и упражнений, используемых педагогами и психологами Российской Федерации направленных на коррекцию тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- 2) в составлении программы коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством методов арт-терапии.

Практическая значимость: составленная программа может быть использована в качестве средства коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста педагогами-психологами, воспитателями, дошкольных учреждений и студентами при прохождении практики

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, включающего 42 литературных источника, приложений.

Глава1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Психолого-педагогическая характеристика тревожных детей

Я. Л. Коломенский, Е. А. Панько, в своих работах считают, что проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств [10, с. 68].

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [18, с. 84].

По определению А. В. Петровского, тревожность это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности [16, с. 18].

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [20, с. 269].

Таким образом, понятием «тревожность» в психологи обозначают, как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Усилению тревожности у ребенка могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т.е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами [10, с. 254].

Использование мнение психолога М. Кузьминой позволило выявить следующие причины тревожности, кроющихся в семье:

- традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан»;
- открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...»;
- недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить;
- отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества;
- отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь;
- негативное отношение к престарелым. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз;
- тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок;
- тревожность ребенка вызывает и непоследовательный воспитатель тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае;

- тревожность возникает в ситуациях соперничества, конкуренции. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов;

- ситуация повышенной ответственности. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым [6, с. 24].

А. И. Захаров, утверждает, у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации [4, с. 88].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать следующие выводы:

1. Понятием «тревожность» в психологии обозначают, как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску, не является устойчивой чертой характера, обратима при проведении соответствующих мероприятий. Признаками тревожности является, неуверенность в себе, робость, несамостоятельность, агрессия направленная на других, одиночество, замкнутость, малоактивность, фантазии отходящие от реальности.

2. Основными причинами возникновения тревожности у детей является, завышенные требования со стороны взрослых, частые упреки, излишняя строгость родителей, открытые послы и частые угрозы, недоверие ребенку, отдаленность родителей, отсутствие привязанности внутри семьи, негативное отношение к престарелым, превалирование авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и

оценок, у ребенка нет возможности прогнозировать собственное поведение, ситуации соперничества, конкуренции, повышенной ответственности.

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.

Также в психологии выделяют две основные формы тревожности: 1) открытая – сознательно переживаемое и проявляемое в поведении и

деятельности ребенка ощущение, характеризующееся состоянием тревоги; 2) скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения. Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [5].

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение ребенка. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [6].

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной [7]. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм

ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением [8]. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального «Я», формирование внутренней социальной позиции. В ранние периоды развития дети еще не отдают себе отчета в том, какое место они занимают в жизни. Поэтому осознанное стремление измениться у них отсутствует. Важнейшим изменением в мотивационной сфере старших дошкольников выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства, ранее отсутствовавшие или наблюдавшиеся в зачаточном состоянии. К изменениям в эмоциональной сфере приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания, эмоциональную неустойчивость, тревожность [9]. В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии — способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной [10].

Не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании креативного мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Как выявить тревожного ребенка. Психологи П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

1.2 Методы арт-терапии в коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Современное дошкольное образование постоянно совершенствуется новейшими педагогическими методиками, направлениями и технологиями, что позволяет изменять в лучшую сторону дидактические подходы к процессу воспитания, развития и обучения личности.

Одним из ведущих направлений, используемых в педагогической практике, считается арт-терапия для дошкольников.

Арт-терапия — это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее привлекательность можно объяснить тем, что Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние. Дети в большинстве случаев затрудняются объяснить словами свои проблемы и переживания. Несловесное выражение для них более естественно, их поведение более спонтанно и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Их переживания «выходят» через

художественное изображение более непосредственно. Такой «продукт» прост для восприятия и анализа.

Искусство как особая форма духовно-практической деятельности пробуждает у детей воображение и фантазию, что является противоядием против детской жестокости. Рисование даже без какого-либо вмешательства учителя, психолога - это мощное средство самовыражения, которое помогает ребенку самоидентифицироваться и обеспечивает путь для проявления чувств.

Техника арт-терапии основана на утверждении, что любой человек, независимо от того, обучался он рисованию или нет, обладает способностью проецировать свои внутренние конфликты в результатах своего творчества. Другими словами рисунки детей отражают их внутренние переживания. Привнося в работу частицу себя, ребенок создает не просто рисунок, а образ своего "Я". В процессе работы, выраженные таким образом конфликты, переживаются заново, разрешаются и приобретают завершенность. Помимо этого, процессы, связанные с художественным творчеством, сами по себе обладают лечебными свойствами. Размеры изображаемых предметов, их расположение на листе - многое может говорить о внутреннем мире ребенка. Но еще больше о нем скажет цвет. Каждый человек имеет свое представление о цвете. То как используются цвета, какие из них преобладают, какие отсутствуют в рисунке, какие скрывают другие цвета, дает педагогу полезную информацию о ребенке.

Существует две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема жестко

задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д. При неструктурированных занятиях дети самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Преимущества арт-терапии перед другими формами работы:

-в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;

-изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей;

-она является средством свободного самовыражения;

-вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию;

-основана на мобилизации творческого потенциала внутренних механизмов саморегуляции и исцеления

Можно выделить особенности арт-терапевтического подхода:

1. Безоценочное восприятие всех работ: ведь в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.

2. Дети являются своего рода экспертами. Работу лучше строить таким образом, чтобы отправной точкой был опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — сами «эксперты» в отношении своих работ.

3. Важен и уникален вклад каждого из детей. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны необходимо, поскольку произведения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.

5. Важен рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка, детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

Главными задачами, которые эффективно решает арт-терапия для дошкольников, являются:

- развитие познавательно-речевой активности, коррекция поведения;
- гармонизация эмоционального состояния детей;
- расширение кругозора через приобщение к культурному наследию (литература, театр, музыка, живопись, скульптура, фотография);
- раскрытие творческого потенциала;
- развитие оригинальности мышления;
- улучшение внимания и памяти;
- формирование активной жизненной позиции;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных способностей.

Арт-терапия не требует художественных навыков или способностей к изобразительному искусству, поэтому каждый ребенок может участвовать в этой работе. Рисунки и поделки отражают мысли и настроение детей и позволяют диагностировать психологические отклонения в развитии (неврозы, стресс). На занятиях ребенок свободно проявляет свою фантазию. Использование подручного материала (глина, гуашь, нитки, макароны, камни и песок) развивает мелкую моторику. Уроки музыки, пения и танцев помогают уже за несколько занятий снять напряжение, избавиться от негативных эмоций, преодолеть свои глубинные страхи (боязнь воды, собак, темноты и насекомых). В ходе учебного процесса дошкольник учится общению со сверстниками и приобретает веру в себя, получает новые знания об окружающем мире.

Занятия проводятся профессиональными педагогами (психолог, логопед) в развлекательной форме, что позволяет заинтересовать пассивных детей и сделать их активными участниками процесса, а не просто слушателями. С помощью игр и специальных упражнений выявляются и

развиваются скрытые умения, вызывающие у детей положительные эмоции и чувство удовлетворения от результатов своего творчества.

Важное преимущество арт-терапии состоит в том, что ее применение возможно как при посещении детских учебных центров, так и в домашних условиях. Особенно это имеет большое значение для детей с ограниченными возможностями. Совместная деятельность взрослых и детей помогает сблизиться друг с другом, вникнуть в проблемы и найти способы для их решения. Участие родителей в домашних спектаклях, тематических играх не только развлекает дошкольника, но и оказывает на него благоприятное психотерапевтическое воздействие.

Существует несколько моделей арт-терапии: эклектическая, интегративная, гуманистическая, медицинская, педагогическая. Наибольший интерес представляет интегративная модель арт-терапии, в которой присутствует большая степень взаимосвязи представленных выше направлений.

Функциями арт-терапии являются:

1. Катартическая - очищающая, освобождающая от негативных состояний.
2. Регулятивная – снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния.
3. Коммуникативно-рефлексивная – обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения

соответствующих исследований и сопоставлений. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Рассмотрим основные виды арт-терапии, используемые в работе с детьми.

Изотерапия – это терапия рисованием.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грифель, уголь, соленое тесто, глина и т.д.

Тестопластика

Одна из любимых детьми техник – пластичное и послушное солёное тесто. Техника лепки проста. Для работы с тестом необходимы соль, мука, вода. Тесто – материал экологически чистый, очень пластичный, легко приобретает форму. Оно не липнет к рукам, очень легко отмывается, безопасно при попадании в рот. Более того, лепка из соленого теста благотворно влияет на нервную систему, в целом. Именно поэтому полезна детям с аллергопатологией, гиперактивным детям, со страхами, тревожностью, а также с агрессией. Пластичность материала позволяет таким детям вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Дети учатся планировать, работать в коллективе, самостоятельно разрешать возникающие проблемы. И что важно: изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть.

Лепка глиной

Работая с глиной, тревожный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию. Непоседливым и неусидчивым глина помогает научиться концентрироваться. Во время лепки глину можно рвать, кромсать, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.

Рисование песком

Песок для детей остается наиболее притягательным материалом. Рисование песком и песочная арт-терапия – новый и простой вид изобразительной деятельности дошкольников. А для взрослого это еще один способ понять чувства ребенка. Дети под спокойную музыку создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным образом горсть песка превращается в настроение ребенка, пейзаж, звездное небо, лес или море. Песок – та же краска, только работает по принципу "света и тени", прекрасно передает человеческие чувства и переживания, мысли и стремления. Рисуя сухим или мокрым песком, ребенок познает мир, т.к. работа связана с самостоятельной экспериментальной и творческой деятельностью. Данный вид творчества как средство коррекции позволяет ребенку преодолеть чувство страха, выразить в рисунке, постройке эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Рисуя, строя замки из песка, разыгрывая сказки, ребенок развивает тактильные ощущения, раскрепощается, проигрывает волнующие его ситуации.

Марание – спонтанное рисование детей

В буквальном понимании «марать» – значит, «пачкать, грязнить». Можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь – плотную, но мягкую,

размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество, переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок. Речь идет о спонтанных рисунках детей, выполненных в абстрактной манере, о ритмичности движения, случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов. Здесь нет категорий «правильно–неправильно». Такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Но далеко не все дети по собственной инициативе переходят на такое рисование. Некоторые, попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности, а работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

Акватушь

Акватушь проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью. Затем рисунок опускается в воду. В воде гуашь почти смывается, а тушь – лишь частично. В результате на черном фоне остается тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес ребенка. Выполняя работу, дети с дефицитом внимания приобретают

возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Штриховка, каракули

Это графика. Самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребенок свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Похожа на штриховку – техника «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт (наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку). Штриховки и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении. Ритм штриховки, каракулей создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

Монотипия

Еще одна очень интересная разновидность изотерапии. Чернилами, тушью, акварелью или жидко разведенной гуашью на гладкой, не впитывающей краску поверхности (пластик, линолеум, глянцевая плотная бумага) делается рисунок: пятна, линии и пр. К этой поверхности прикладывается лист бумаги (или лист сгибается пополам), изображение наносится на половину листа, затем лист снова сгибается и плотно проглаживается ладонью. Краска симметрично отпечатывается на другой половине листа, и на нем в зеркальном отражении отпечатывается

изображение. Оно может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками. Сложенный лист раскрывается, и перед взором оказывается нечто. Ребенок разглядывает то, что получилось, описывает возникший образ. При желании готовый отпечаток можно дорисовать или приклеить сверху нужные элементы для завершения образа.

Все это не только развивает тактильные ощущения, воображение, снимает мышечное напряжение, но и доставляет ребенку радость.

Рисунок на воде

Акварисование (эбру) – это технология рисования по поверхности воды. В эбру используются только натуральные материалы. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают. И рисунок готов.

Эбру помогает не только развитию детской фантазии и воображения, но и оказывает удивительный успокоительный эффект.

Акварисование на воде требует специальных красок. Поэтому его можно заменить на рисование на стекле.

Рисование на стекле

Стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает. Детям нравится рисовать на стеклах больших размеров. На них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно

промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети. Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Это характерно для детей с проблемами аффективно-личностного плана. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать и, соответственно, имеет право на ошибки и исправления. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.

Рисование сухими листьями

Каждую осень, в конце сентября, дети собирают желтые, красные, рыжие листья и несут букеты своим мамам. Но сухие осенние листья могут служить прекрасным материалом для арт - терапии. С помощью листьев, клея ПВА и красок можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Когда дети пытаются изобразить какой-то предмет, то изображение получается «лохматым», пушистым, эффектным и привлекательным. Эти экологически чистые способы рисования создают приятные сенсорные ощущения и расслабляющий эффект.

Изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов. Похожая техника – изображение с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп, вермишели, цветного песка и т.д. Маленькие дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы целыми горстями. Но при стряхивании лишних материалов изображение все равно останется только в месте приклеивания. Данная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью,

способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Изображение предметами окружающего пространства

Дети могут рисовать мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, соломинками, овощами, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для взрослых знаком вовлеченности в творческую деятельность. И это просто весело! Рисование предметами окружающего пространства создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости (в частности, от ритуалов), повышения настроения и развития воображения.

Трехмерные изображения из газет (фольги, бумаги)

Во время творческих действий с газетами и скотчем создается образ, вызывающий положительный отклик у ребенка. К газете надежно приклеивается скотч, на нее хорошо ложится гуашь.

Как правило, дети выполняют работу индивидуально, каждый создает свой рисунок или трехмерное изображение. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ. В процессе коллективного выполнения задания обеспечиваются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, отстаивать собственное пространство. По завершении происходит процесс совместного любования общим продуктом. Положительные переживания объединяют детей. И в процессе арт-терапии из гиперактивного, неуверенного, робкого, пугливого ребенка возрождается Личность. Словом, материалы безграничны. Можно сказать, что из «мусора»

возрождается «ценность». Работая, ребенок не задумывается о конечном результате. Он получает удовольствие от самого процесса. Поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми дошкольного возраста.

Сказкотерапия

Через образы сказки ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек: отделение от родителей; жизненный выбор; взаимопомощь; любовь; борьба добра со злом. Победа добра в сказках обеспечивает ребенку психологическую защищенность: чтобы ни происходило в сказке - все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, ребенок усваивает, что все, что происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту.

Музыкотерапия

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины. Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия может успешно отражать и передавать: самые различные настроения — радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу;

Танцевально-двигательная терапия.

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Танец может улучшить психодинамические функции человека. На самом деле, ритмические движения укрепляют разные группы мышц, и улучшает работу суставов, а также воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений.

Фототерапия

Эта техника предполагает собой работу, в данной возрастной категории, уже с готовой фотографией. В зависимости от возраста и от желаемого эффекта (общее развитие детей или терапевтическое воздействие) детям предлагаются большие, яркие, красочные фотографии с различными изображениями – фрукты, овощи, насекомые, животные, пейзажи и многое другое. Эта методика развивает детское воображение и мышление. Стимулирует тактильную чувствительность, ощущение и восприятие этих предметов и явлений. Обеспечивает познавательное развитие детей. Яркие зрительные образы и их описание позволяют возбуждать детский интерес, который стимулирует любопытство и желание малышей больше узнать об этом мире.

Анализ методической литературы позволил выявить следующие методы и технологии арт-терапии, которые наиболее активно используются в воспитательном процессе педагогами Российской Федерации.

Методы:

1) изотерапия (Шестакова Елена Юрьевна, г. Норильск; Барко Галина Ивановна, г. Ачинск; Могилева Ирина Евгеньевна, г. Москва; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Даньшина Любовь Александровна, г. Пущино; Ярославцева Любовь, г. Томск; Ганюшкина Ольга Анатольевна, г. Саратов; Ахмедова С. А., г. Нерюнгри; Онищенко Е. А., г. Нерюнгри; Колесникова Е. А., Какаулина Н. Э., г. Нерюнгри);

2) игротерапия (Лехнер Нина Александровна, Маслова Оксана Ивановна, Шутенко Елена Юрьевна, г. Омск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Салеева Светлана Валерьевна, г. Самара; Даньшина Любовь Александровна, г. Пущино; Ахмедова С. А., г. Нерюнгри; Онищенко Е. А., г. Нерюнгри; Колесникова Е. А., Какаулина Н. Э., г. Нерюнгри; Казакова И. В., г. Нерюнгри);

3) цветотерапия (Могилева Ирина Евгеньевна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс);

4) фототерапия (Могилева Ирина Евгеньевна, г. Москва; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Ахмедова С. А., г. Нерюнгри);

5) песочная терапия (Калетина Елена Валентиновна, г. Ижевск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Ганюшкина Ольга Анатольевна, г. Саратов; Онищенко Е. А., г. Нерюнгри);

6) сказкотерапия (Шестакова Елена Юрьевна, г. Норильск; Калетина Елена Валентиновна, г. Ижевск; Лехнер Нина Александровна, Маслова Оксана Ивановна, Шутенко Елена Юрьевна, г. Омск; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Салеева Светлана Валерьевна, г. Самара; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Ярославцева Любовь, г. Томск; Ахмедова С. А., г. Нерюнгри; Колесникова Е. А., Какаулина Н. Э., г. Нерюнгри; Казакова И. В., г. Нерюнгри);

7) драмтерапия (Шестакова Елена Юрьевна, г. Норильск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Салеева Светлана Валерьевна, г. Самара; Ярославцева Любовь, г. Томск);

8) музыкотерапия (Шестакова Елена Юрьевна, г. Норильск; Барко Галина Ивановна, г. Ачинск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Морозова Наталия Викторовна, г. Маркс; Салеева Светлана Валерьевна, г. Самара; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Даньшина Любовь Александровна, г. Пущино; Ахмедова С. А., г. Нерюнгри; Колесникова Е. А., Какаулина Н. Э., г. Нерюнгри);

9) танцевальная терапия (Шестакова Елена Юрьевна, г. Норильск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов);

10) телесная терапия (Лехнер Нина Александровна, Маслова Оксана Ивановна, Шутенко Елена Юрьевна, г. Омск; Орлова Любовь Владимировна, г. Москва; Салеева Светлана Валерьевна, г. Самара; Гудзик Татьяна Владимировна, г. Ломоносов; Ярославцева Любовь, г. Томск).

Исходя из всего вышесказанного - термин «тревожность» имеет огромное количество определений и характеристик в психологической литературе. Большинство исследований сходятся на том, что тревожность - это дифференцированное явление - как ситуативное явление и как личностная характеристика. Выделяют два основных вида тревожности: ситуативная тревожность, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство и личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе. Проявление тревожности в младшем школьном возрасте обладает рядом особенностей, связанных со спецификой возраста: гармоничности сочетания требований двух чрезмерно значимых для ребенка общностей: семьи и школы; недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости.

В настоящее время разработано множество подходов к проблеме коррекции тревожности младших школьников. В частности используются некоторые технологии психотерапии, среди которых выделяется арт-

терапия. Арт-терапия не имеет ограничений в использовании (любой ребенок не зависимо от возраста, художественных способностей может участвовать в такого рода деятельности), она вызывает положительные эмоции, помогают преодолеть апатию, сблизиться с окружающими, стимулируют самопознание и самовыражение, мобилизуют творческий потенциал и внутренние механизмы самоизменения.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Этапы, методы и методики исследования.

Основной целью опытно-экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы исследования о том что, реализация коррекционной программы с использованием средств арт-терапии позволит снизить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим был определен ход опытно-экспериментальной работы, которая состояла из трех этапов

I этап - констатирующий эксперимент: подбор методик, первичная психологическая диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

II этап - формирование экспериментальной групп по результатам диагностики. Коррекция ситуативной тревожности старших дошкольников средствами арт-терапии.

III этап - контрольная психологическая диагностика после коррекции. База исследования: Исследование проводилось на базе МБДОУ № 8 г. Красноярска, с участием 20 детей старшего дошкольного возраста: десяти детей экспериментальной группы и десяти детей контрольной группы.

Цель: выявление возможности коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста. При проведении обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) использовался следующий психодиагностический инструментарий:

- 1 Для выявления уровня тревожности - проективный тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) который помогает определить общий уровень тревожности ребенка;
2. При помощи анкетирования родителей выявлялись поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка (анкета, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко).

I этап посвящен выявлению у детей тревожности и агрессии. На этом этапе проводится психологическая диагностика с помощью отобранных методик.

«Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

Эта методика позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. Психодиагностический материал включает в себя серию картинок (14 рисунков размером 8,5 x 11 см), каждая из которых представляет некоторую типичную для дошкольника жизненную ситуацию. Каждая картинка выполнена в двух вариантах – для мальчиков и девочек. Двусмысленность картинок имеет проективную нагрузку. Какой смысл придает ребенок именно этой картинке, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобной жизненной ситуации (приложение 1).

Инструкция. «Художник нарисовал картинки, но забыл нарисовать лицо. Посмотри, что здесь происходит, и скажи (или покажи), какое бы ты подставил личико - веселое или грустное?» Ответы ребенка заносятся в Бланк ответов. При этом можно использовать любой вариант шифровки. Например: «+» - веселое «-» - грустное или «1» - веселое «2» - грустное и пр.

Дети не обязаны объяснять, почему они выбирают то или иное лицо. Даже если ребенок выбирает веселое личико для картинки, на которой на мальчика (девочку) замахиваются стулом, - не возражайте. Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка заносятся в протокол (Приложение А). Затем протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков. По индексу тревожности дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы:

1. Высокий уровень тревожности: ИТ по величине больше 50%.
2. Средний уровень тревожности: ИТ находится в пределах от 20% до 50%.
3. Низкий уровень тревожности: ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.

В ходе качественного анализа каждый ответ ребёнка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребёнка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребёнка. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки: 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках: 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

После обработки и интерпретации данных удалось выявить группу дошкольников с высоким и средним уровнем тревожности и их процентное соотношение (табл.1).

Таблица 1

Уровень тревожности (по методике Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена)

Высокий		Средний		Низкий	
Количество детей		Количество детей		Количество детей	
М	Д	М	Д	М	Д
6	4	5	3	1	1
30%	20%	25%	15%	5%	5%

Высокий уровень тревожности имеют 10 детей (6 мальчиков и 4 девочки), что составляет 30% и 20%, средний уровень тревожности имеют 8 детей (5 мальчиков и 3 девочки) - это 25% и 15%, соответственно низкий уровень тревожности имеют двое детей (1 мальчик и 1 девочка) - что составляет 10%.

В основном дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.). Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые.

В процессе исследования дети с высокими показателями тревожности проявляли беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, проявляли вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу и так далее. У некоторых из этой категории детей

можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

2. С целью выявления уровня тревожности детей нами использовалась «Анкета по выявлению тревожного ребенка» (по Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко) путем опроса родителей. (Приложение Б) Инструкция. Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с вашей точки зрения, характеризует ребенка, поставьте плюс, если неправильно – минус.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Обработка данных. Суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности. Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности, 7-14 баллов - о среднем и 1-6 баллов - о низком. По результатам анкет и после беседы с родителями, была определена группа детей для коррекционных занятий с высоким и средним уровнем тревожности (табл.2).

Таблица 2 - Уровень тревожности (по Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко)

№ п/п	Имя Ф.	Пол	Возраст	Тревожность		
				низкая	средняя	Высокая
1	Катя Б.	Ж	6		+	
2	Сереза К.	М	6			+
3	Саша Р.	М	6			+
4	Паша В.	М	6			+
5	Саша П.	М	6			+
6	Сереза Б.	М	6		+	
7	Лиза М.	Ж	6			+
8	Саша Ж.	М	6			+
9	Влад П.	М	6			+
10	Олеся А.	Ж	6		+	
11	Лиза А.	Ж	6		+	
12	Егор Б.	М	6			+
13	Софья К.	Ж	6		+	
14	Дарина О.	Ж	6			+
15	Денис А.	М	6	+		
16	Дарина П.	Ж	6			+
17	Ваня З.	М	6			+
18	Вадим О.	М	6		+	
19	Антон Л.	М	6		+	
20	Игорь Л.	М	6	+		

Обобщая данные по выявленной группе детей с разной степенью тревожности, отметим что:

Высокий уровень тревожности – 55,0% (11 детей)

Средний уровень тревожности – 35,0% (7 человек)

Низкий уровень тревожности – 10,0% (2 ребенка)

Данное исследование позволило сделать вывод о том, что более половины детей испытывают высокий уровень тревожности, 35% - средний и только 10% детей имеют низкий уровень тревожности. Эти данные также были подтверждены по результатам анкетирования взрослых. Таким образом, в ходе диагностики, в совокупности вышеназванных методик, выявилась группа детей (18 человек) с высоким уровнем тревожности, и именно на этих детей в первую очередь и направлена наша коррекционно-развивающая программа.

2.2 Программа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии

Данная программа направлена на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Цель данной программы - снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

1. Оказание помощи в преодолении негативных переживаний.

2.Снижение тревожности, эмоционального напряжения, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.

3.Помощь в снятии страхов.

4.Создание условий для ребенка в преодолении тревожного поведения.

В основу коррекционно-развивающей программы заложены следующие основополагающие принципы

1. Принцип единства коррекции и развития. Решение о необходимости коррекционной работы принимается на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития.

3. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

4. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели.

5. Принцип подхода в коррекционной работе к каждому ребенку как к одаренному. Мобилизация движущих сил развития происходит у ребенка тогда, когда он чувствует, что взрослый верит в него, доверяет ему, включает его в решение все более и более трудных задач и проблем.

6. Принцип безусловного принятия ребенка со стороны психолога, педагога.

7. Принцип демократизма в общении взрослого и ребенка, соблюдение равноправия на фоне общего безусловного принятия.

8. Принцип поощрения (и проявление этого психологического поощрения) достижений ребенка в плане обретения творческой самостоятельности и продуктивности.

9. Принцип символического отреагирования детских проблем, вызывающих тревогу и страхи, и превращение их в объект творческой проработки [11, с. 9].

Методы, используемые в программе: драмтерапия, вокалотерапия, изотерапия, сказкотерапия, фототерапия, игротерапия, телесная терапия.

Форма работы: групповая; продолжительность 30 минут. Контингент - дети старшего дошкольного возраста. Ожидаемый результат: по окончании программы, дети будут более раскованными, открытыми в коммуникативных контактах, уметь принимать самостоятельно решения, более активны в социальных контактах за пределами близкого окружения. Программа включает в себя 20 занятий. Занятия проводится два раза в неделю, продолжительностью 30 минут, на протяжении 2 месяцев.

Календарно-тематический план программы направленной на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста представлена в таблице 3

Таблица 3

Календарно-тематический план программы направленной на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

№ п/п	Тема занятия	Методы арт-терапии / техники, упражнения	Количество часов
1	Здравствуйте, это я	- драмтерапия «Подари подарок другу»; - вокалотерапия «Доброе утро» - телесная терапия «Качели» - беседа «Что я люблю?» -изотерапия «Художники-натуралисты».	30 минут

2	Мое имя	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапия « Подари подарок другу» - беседа «Мое имя» - вокалотерапия «Доброе утро» - изотерапия «Рисование самого себя». - телесная терапия «Доверяющее падение» 	30 минут
3	Будь смелым	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапия « Подари подарок другу» - сказкотерапия «Два брата» - изотерапия «Воздушный шарик». - беседа «Будь смелым» - телесная терапия «Нарисуй любимого героя» 	30 минут
4	Поверь в свои силы	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапия « Я дарю тебе» - сказкотерапия «Продолжи предложения» - изотерапия «Техника каракули». - беседа «Поверь в свои силы» -телесная терапия «Горячие ладошки» 	30 минут
5	Настроение	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - драмтерапия « Возьми и передай» - телесная терапия «Неваляшка» - изотерапия «Мое настроение». - сказкотерапия «Моя сказка настроения» 	30 минут
6	Волшебный лес	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - телесная терапия «Доверяющее падение» - изотерапия «Коллаж волшебного леса». - сказкотерапия «Небылицы в лесу» - беседа «За что меня любят мама, папа» 	30 минут
7	Сказочная шкатулка	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - телесная терапия «Росточек под солнцем» - изотерапия «Волшебные зеркала». - сказкотерапия «Фея и ее шкатулка» 	30 минут
8	Волшебники	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» 	30 минут

		<ul style="list-style-type: none"> - телесная терапия «Путаница» - изотерапия «Рисование своего сна». - сказкотерапия «Волшебный сон» 	
9	Верь в себя	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - телесная терапия «На море» - изотерапия «Я и море». - беседа «Верь в себя» 	30 минут
10	Помоги другим	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - фототерапия «Тимуровцы» - изотерапия «Моя помощь». - сказкотерапия «Доброе утро» 	30 минут
11	Люби себя таким, какой ты есть	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапия «Доброе утро» - телесная терапия «Винт» - изотерапия «Красивое имя». - сказкотерапия «Я очень хороший-ты очень хороший» 	30 минут
12	Уважай и люби близких	<ul style="list-style-type: none"> - беседа «Кто любит своих близких» - телесная терапия «Найди своего друга» - изотерапия «Моя семья». - сказкотерапия «В лесу» - драмтерапия « Подари подарок» 	30 минут
13	Умей справляться с трудностями	<ul style="list-style-type: none"> - беседа «Как вы справляетесь с трудностями» - телесная терапия «Волны» - изотерапия «Лошадка». - сказкотерапия «На реке» - драмтерапия « Подари подарок» - вокалотерапия «Доброе утро» - игротерапия «Разведчики» 	30 минут
14	Солнце в ладошке	<ul style="list-style-type: none"> - беседа «Как вы справляетесь с трудностями» - фото терапия «Солнышкин день» - изотерапия «Солнце в ладошке». - сказкотерапия «Солнце-работяга» - драмтерапия « Комплименты» - вокалотерапия «Доброе утро» 	30 минут
15	Смелость города берет	<ul style="list-style-type: none"> - телесная терапия «Горячие ладошки» - изотерапия «Азбука смелости». - драмтерапия « На полянке» 	30 минут

		- вокалотерапия «Доброе утро»	
16	Самооценка	- телесная терапия «Неваляшки» - сказкотерапия «Сказка по кругу» - изотерапия «Мое взрослое будущее». - беседа «Самое-самое»	30 минут
17	Дружба	- телесная терапия «Росточек под солнцем» - вокалотерапия «Доброе утро» - сказкотерапия «Придумай веселый конец» - драмтерапия «Комплименты».	30 минут
18	Доверие	- телесная терапия «Небо» - сказкотерапия «Дедушка и внучек» - игротерапия «Зайцы и слоны». - драмтерапия «Преобразование». - вокалотерапия «Доброе утро»	30 минут
19	Мы соседи	- телесная терапия «Найди своего друга» - сказкотерапия «Дедушка и внучек» - игротерапия «Смелые ребята». - драмтерапия «Возьми и подари». - вокалотерапия «Доброе утро»	30 минут
Итоговое занятие		- телесная терапия «Доверительное падение» - изотерапия «Мое взрослое будущее» - игротерапия «Клеевой дождик». - драмтерапия «Я очень хороший-ты очень хороший». - вокалотерапия «Доброе утро»	30 минут

Итого 10 часов.

2.3 Диагностика показателей тревожности старших дошкольников после коррекции

III этап – контрольный. С целью проверки эффективности проводимой с коррекционной программой, направленной на снижение уровня тревожности, была проведена повторная психологическая диагностика, с использованием тех же методик, что и на начальном этапе, и которая позволила проследить динамику снижения тревожности у детей дошкольного возраста экспериментальной группы.

Результаты контрольного эксперимента показали, что у большинства детей, посетивших наши занятия, стали заметны улучшения в эмоциональной сфере. Рассматривая рисунки детей видим динамику снижения у детей тревожности и других отрицательных эмоциональных состояний. Если в начале коррекционных занятий дети использовали тревожные цвета, хотя сюжет рисунка в основном выбирался детьми положительный, что говорит о том, что дети активно освобождались от негативных переживаний, то, по прошествии половины занятий – и линии и цвета в рисунках детей стали заметнее мягче, спокойнее. Ну а в завершении коррекционной работы рисунки стали приобретать радостную и светлую окраску, и сюжет, и содержание рисунков поменялся в лучшую сторону.

По результатам коррекционной работы и проведения контрольного диагностирования уровня тревожности по методике Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена, получены следующие данные (табл.4).

Таблица 4

Уровень тревожности (методика Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена) по результатам проведения контрольного диагностирования

Высокий		Средний		Низкий	
Количество детей		Количество детей		Количество детей	
М	Д	М	Д	М	Д
1	2	8	5	2	2
5%	10%	40%	25%	10%	10%

Как видим, почти у 50% детей удалось снизить тревожность и страхи до оптимального уровня.

Посмотрим на показатели после коррекции по результатам повторного анкетирования по уровню тревожности, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностики повторного анкетирования на этапе контрольного эксперимента (по опроснику Г.П.Лаврентьевой, Т.М.Титаренко)

№ п/п	Имя Ф.	Пол	Возраст	Тревожность		
				низкая	средняя	высокая
1	Катя Б.	ж	6	+		
2	Сережа К.	м	6	+		
3	Саша Р.	м	6		+	
4	Паша В.	м	6		+	
5	Саша П.	м	6			+
6	Сережа Б.	м	6	+		
7	Лиза А.	ж	6		+	
8	Саша Ж.	м	6	+		
9	Влад П.	м	6		+	
10	Олеся А.	ж	6		+	
11	Лиза М.	ж	6		+	
12	Егор Б.	м	6		+	
13	Софья К.	ж	6	+		
14	Дарина О.	ж	6		+	

15	Денис А.	м	6		+	
16	Дарина П.	ж	6			+
17	Ваня З.	м	6		+	
18	Вадим О.	м	6	+		
19	Антон Л	м	6			
20	Игорь Л.	м	6	+	+	

Мы видим, что количество тревожных детей значительно снизилось. После проведенной коррекции выявилась следующая картина: с высокой тревожностью - 2 ребенка, что составляет – 11,0%, со средним уровнем тревожности - 10 детей – 55,6%, с низким уровнем тревожности - 6 детей – 33,4%. После итоговой диагностики было проведено индивидуальное консультирование для родителей исследуемых детей (Приложение В), на которых они ознакомились с полученными результатами.

Беседа с родителями проводится с целью расширения их представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности и страхов у детей, способах взаимодействия с такими детьми, также были даны рекомендации по снижению эмоциональных комплексов.

Исследование проведено в полном объеме. Проведена диагностика тревожности детей с использованием проективных методов. Проведен качественный и количественный анализ полученных данных, в результате которого, подтвердилась основная гипотеза исследования. Составленная нами коррекционная программа, учитывала ведущую деятельность данного периода, базировалась на интегративном подходе соединяющим в себе методы игротерапии, арттерапии и вокалотерапии. Подтвердилась гипотеза исследования, специфической особенностью эмоциональной сферы в старшем дошкольном возрасте является тревожность, которая может быть снижена путем применения коррекционной программы с комплексным использованием игровых, арттерапевтических, сказкотерапевтических методов. Двухмесячный цикл занятий снизил уровень тревожности детей,

уменьшил уровень тревожности старших дошкольников, что подтвердилось результатом эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто такие дети крайне неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные, или наоборот, слишком общительные, назойливые. Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях. Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе, агрессия направленная на других, одиночество, замкнутость, малоактивность, фантазии отходящие от реальности.

Причин возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста много, перечислим некоторые из них: завышение требований со стороны взрослых, упреки, частые угрозы, недоверие ребенку, отдаленность родителей.

В психолого-педагогической литературе по данной проблеме, мы выяснили что, в психологическом аспекте тревожность это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, не является устойчивой чертой, обратима при проведении соответствующих мероприятий.

На основе анализа психолого-педагогического опыта работников образования Российской Федерации нами было выявлено, что наиболее эффективными методами арт-терапии, которые способствуют снижению тревожности детей старшего дошкольного возраста являются: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия, песочная терапия, драмтерапия и телесная терапия. Использование этих методов помогают дошкольнику

избавится от тревоги, эмоционально и личностно познавать себя и других людей; способствует познанию окружающего мира; помогают реализовать свои способности, умение активизироваться, расслабляться; выражать свои эмоции и чувства.

Опираясь на опыт работы специалистов по данной проблеме, мы разработали программу коррекционной работы, направленную на снижение тревожности посредством методов арт-терапии. Среди изученных методов по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, мы используем следующие методы арт-терапии: изотерапия, вокалотерапия, сказкотерапия, игротерапия, драмтерапия, фототерапия.

Более продолжительная коррекционная работа по снижению тревожности приведет к тому, что уровень проявлений тревоги снизится до минимума.

Анализ экспериментальных данных показал, что арт-терапия как метод психолого-педагогической коррекции является наиболее эффективным средством психокоррекционного воздействия на эмоциональную сферу ребенка и снижает уровень тревожности старших дошкольников.

Таким образом, мы можем сказать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бреслав Г. М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: норма и отклонение. - М. : Педагогика, 1998. - 180 с.
2. Велиева С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учеб.-методическое пособие // сост. С.В. Велиева. - СПб. : Речь, 2005. - 240 с.
3. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр. - СПб. : Союз, 1997. - 224с.
4. Казакова И. В. Сказкотерапия - как средство развития творческих способностей, совершенствования способов взаимодействия с окружающим миром детей дошкольного возраста // Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса: Материалы III региональной научно-практической конференции (18 февраля 2012г.). - Нерюнгри, 2012. - С. 29-32
5. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. - СПб. : Реноме, 2011. - С. 23-25]
6. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - СПб. : Речь, 2007. - 336 с.
7. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов., работающих с детьми. - СПб. : Речь, 2007. - 160 с.
8. Колесникова Е. А., Какаунина Н. Э. Использование технологий Арт-терапия в коррекции детско-родительских отношений // XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов в г. Нерюнгри, с международным участием: материалы конференций (11-13 апреля 2013г.). - Нерюнгри, 2013. - С. 95-98.

9. Коломенский Я. Л., Панько Е. А., Игумнов С. А. Психическое развитие детей в норме и патологии. Психологическая диагностика, профилактика и коррекция. - СПб. : Питер, 2004. - 480 с.
10. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.
11. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. - М. : Владос, 2013. - 320 с.
12. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. - М. : [б. и.] 2001. - 98 с.
13. Онищенко Е. А. Профилактика и снижение тревожности младших школьников с использованием элементов арт-терапии // XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященная 75-летию Высшего образования в Якутии и 35-летию города Нерюнгри: Материалы конференции (2-3 апреля 2010г.). - Нерюнгри, 2010. - С. 179-182.
14. Осипова А. А. Общая психокоррекция. - М. : Сфера, 2002. - 510 с.
15. Петровский А. В. Проблема развития личности с позиции социальной психологии // Вопросы психологии - 1984. - № 4. - С. 15-30.
16. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - СПб. : Питер, 2009 - 192 с.
17. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: 21 психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - М. : [б. и.] 2000. - 435 с.
18. Прохоров А. О. Психические состояния детей дошкольного возраста / С. В. Велиева, А. О. Прохоров // Вопросы психологии - 2003. - № 5. - С. 56-67.
19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2002. - 720 с.
20. Серов Н. В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. - СПб. : Бионт, - 1997. - 64 с.

21. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) / Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. - СПб. : [б. и.] 2002. - С. 19-28.
22. Барко Г. И. Гармонизация детско-родительских отношений методом арт-терапии // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010-2011 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
23. Ганюшина О. А. Коррекционно - развивающая программа по арт-терапии «Цветной мир» для 1-4 классов // Образовательный портал 2012-2013 уч.г. Режим доступа: <http://prezentasya.ru>
24. Гудзик Татьяна Владимировна Использование методов арт-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста // Социальная сеть работников образования 2013-2014 уч.г. Режим доступа: <http://nsportal.ru>
25. Даньшина Л. А. Мастер-класс для педагогов с элементами арттерапии «Методы и приемы развития творческих способностей дошкольников» // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010-2011 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
26. Зайцева Н. А. Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста» // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2004-2005 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
27. Калетина Е. В. Коррекция эмоциональной сферы и отклонений в поведении методом песочной терапии // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2005-2006 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
28. Лехнер Н. А., Маслова О. И., Шутенко Е. Ю. Программа психолого-педагогического сопровождения тревожных детей дошкольного возраста // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2006-2007 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>

- 29.Могилева И. Е. Применение арттерапии в работе с детьми // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010-2011 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
- 30.Морозова Н. В. Арт-терапия в работе педагога-психолога // Социальная сеть работников образования 2012-2013 уч.г. Режим доступа: <http://nsportal.ru>
- 31.Орлова Л. В. Арт-терапия в коррекции детских страхов // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2012-2013 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
- 32.Салеева С. В. Из опыта работы педагога-психолога ДОУ с тревожными детьми // Социальная сеть работников образования 2013-2014 уч.г. Режим доступа: <http://nsportal.ru>
- 33.Шестакова Е. Ю. Проблема тревожности и страхов у детей дошкольного возраста // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2011-2012 уч.г. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>

ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ

(Р.Тэмпл, В.Амен, М.Дорки)

Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков размером 8.5 * 11 см. каждый рисунок содержит некоторую типичную для жизни ребенка-дошкольника ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочек (на рисунке изображена девочка) и для мальчиков (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующим контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки предъявлялись ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Предъявив ребёнку рисунок, воспитатель даёт инструкцию следующего содержания:

- 1.Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».
- 2.Ребёнок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
- 3.Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
- 4.Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) одевается».
- 5.Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) играет со старшими детьми».
- 6.Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) идёт спать».

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

8.Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

9.Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

10.Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

11.Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) убирает игрушки».

12.Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка : печальное или весёлое ?»

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

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

Выбор ребёнком соответствующего лица и высказывания каждого ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе.

ПриложениеБ

Опросник для родителей и воспитателей «Признаки тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Инструкция: Вам предложен опросник, который состоит из 20 утверждений. Каждое утверждение является признаком тревожности. Необходимо напротив каждого утверждения поставить знак «+» (если вы согласны с утверждением) и знак «-» (если вы не согласны с утверждением).

Признаки тревожности

Ребенок:

Не может долго работать, не уставая.

Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

Жалуется, что ему снятся страшные сны.

Руки у него обычно холодные и влажные.

У него нередко бывает расстройство стула.

Сильно потеет, когда волнуется.

Не обладает хорошим аппетитом.

Спит беспокойно, засыпает с трудом.

Пуглив, многое вызывает у него страх.

Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Часто не может сдержать слезы.

Плохо переносит ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15 - 20 баллов.

Средняя тревожность - 7 - 14 баллов.

Низкая тревожность - 1 - 6 баллов

Приложение В

Беседа «Проявление тревожности у детей»

Цель: расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.

Все дети разные. Одни тихони, другие – забияки, третьи – задиры и шалуны. Все они нуждаются в любви, ласки, заботе. Все они достойны похвалы и наград. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

Что такое тревожность? Как узнать имеется ли тревожность у Вашего ребенка? Как вести себя взрослому с тревожным ребенком? Об этом мы и поговорим сегодня. Слово «тревога» было известно в русском языке с I половины XVIII века и означало «знак к битве». Позже появилось и понятия «тревожность». В современной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога дает человеку дополнительный импульс, что помогает сохранить и жизнь и здоровье. Например, убегая от преследователя, человек может развить скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. Это мобилизующая тревога, дающая дополнительный импульс. Но есть и расслабляющая тревога, которая парализует человека (привести пример). Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если ребенка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь...», «ты не умеешь...», «лучше я сделаю...» и т.д.), то в дальнейшем в определенные моменты он дубеет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребенок будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «тревожность». Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причем имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Причины возникновения тревожности:

I. Большинство ученых считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:

1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он неприметно должен быть лучшим, отличником. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребенок получает не только «Хорошо» или «5», и требуют с ребенка не возможного для него.
3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.

4. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг на встречу ребенку, похвала, ласка помогающему, создают чувство комфорта и защиты.

II. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Уровень тревожности ребенка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.

III. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребенка.

IV. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

Как выглядит тревожный ребенок?

Когда ребенок попадает в новую для него среду, он вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Этих детей отличает чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

Что делать взрослому, чтобы ребенок не стал тревожным?

Если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?

Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.

I. Повышать самооценку ребенка.

Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

1. Называть ребенка по имени.

2. Хвалить ребенка:

- хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);

- главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;

- ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;

- хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.

3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.

4. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)

5. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

II. Обучение умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Если ребенок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

Желательно поговорить с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а

тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Сочиняйте вместе с ребенком сказки. Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Играйте с ребенком. В игре ребенок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведет урок. Ребенок в такой игре отрабатывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.

III. Снятие мышечного напряжения.

1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)

2. Игры на телесный контакт. Массаж.

- Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);

- Ласковые прикосновения;

- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).

3. Снятие напряжения с помощью дыхания.

- «глубокое дыхание» - глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;

- «воздушный шарик» - надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вдох – шарик надули, выдох - сдули;

При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.