

УДК 37

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

¹Кара О.С., ²Иванова В.А.

¹ПуМНО, Нерюнгри, e-mail: kara_olga_j@mail.ru;

²ПуМНО ФГАОУ ВПО «СВФУ им. М. . Аммосова» ТИ(ф), Нерюнгри

Представлены результаты констатирующего эксперимента по изучению тревожности детей старшего дошкольного возраста. Рассмотрены методы арт-терапии, выделены наиболее эффективные, в снижении уровня тревожности детей. Составлена программа коррекционно-развивающих занятий, направленных на снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, тревожность, методы арт-терапии

DECLINE OF ANXIETY OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE BY MEANS OF ART IS THERAPY

¹Kara O.S., ²Ivanova V.A.

¹PiMNO, Neryungri, e-mail: kara_olga_j@mail.ru;

²PiMNO FSAEI VPO «NEFU them . Ammosov» TI (f), Neryungri

Presents the results of the experiment for the study of anxiety in children of preschool age. Methods of art therapy, the most effective in reducing the level of anxiety children. The program is composed of correctional and developing classes aimed at reducing anxiety of pre-school age children through art therapy.

Keywords: children of senior preschool age, anxiety, methods of art is therapy

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты.

Причинами тревожности у детей старшего дошкольного возраста могут быть – повышенные требования взрослых, упреки, частые угрозы, авторитарный стиль поведения родителей, недоверие своему ребенку; ситуации соперничества, повышенной ответственности.

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

«Важным основанием для эмоционального развития старших дошкольников является овладение социальными формами выражения эмоций, формирование чувства долга, развитие эстетических, моральных чувств. Эффективными в работе со старшими дошкольниками являются методы арт-терапии» [цит. по: 2, с. 102].

Для выявления тревожных детей старшего дошкольного возраста нами была составлена программа психолого-педагогической диагностики, которая включает в себя следующие методики: методика «Парово-

зик» (С.В. Велиева); модификация теста детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр»; методика эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (Э.Т. Дорофеева) [1, с. 77, 92; 3].

В июне 2015г. нами был проведен констатирующий эксперимент на базе ДОУ ЦРР детский сад №3 «Снежинка», г. Нерюнгри Республики Саха (Якутия), (n = 20) и были получены следующие результаты: 50% детей с высоким уровнем тревожности, 25% детей со средним уровнем тревожности, 25% детей с низким уровнем тревожности

По методике «Паровозик» (С. В. Велиевой) было выявлено, что 50% (10 детей) имеют высокий уровень тревожности; 30% (6 детей) – средний уровень тревожности и 20% (4 ребенка) – имеют низкий уровень.

В результате проведения теста детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр», выявлен высокий уровень тревожности у 60% (12 детей), средний уровень – у 25% (5 детей), низкий – у 15% (3 ребенка).

Методика эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (Э.Т. Дорофеевой), выявила отрицательное эмоциональное состояние у 40% (8 детей), нейтральное эмоциональное состояние – у 20% (4 ребенка), положительное эмоциональное состояние – у 40% (8 детей).

Таким образом, анализ результатов констатирующего эксперимента дает нам основание для организации формирующего эксперимента.

На основе анализа психолого-педагогического опыта современных специалистов, работающих с детьми старшего дошкольного возраста, а также анализа психолого-педагогической литературы по данной проблеме были обобщены и систематизированы методы арт-терапии, которые на наш взгляд, более эффективны в работе с тревожными детьми – изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, фототерапия, драмтерапия.

Рассмотрим указанные методы более подробно.

Метод изотерапии способствует созданию позитивного настроения, умению анализировать свои чувства, эмоции, развитие самоконтроля и самоанализа, развитие художественно-эстетического вкуса и творческих способностей. В ходе применения этого метода на занятиях используются

следующие упражнения: «Рисование себя любимого», «Автопортрет», «Я и море», «Стройка», «Натуралист», «Мое настроение», «Угадай что спрятано в крупе», «Коллаж заколдованной опушки», «Рисование волшебного сна», «Азбука смелости», «Самое-самое», «Волшебные зеркала», «Солнышко-трудяга», «Красивое имя (контур)», «Портрет смелого человека», «Мой герой», «Техника каракулей», «Моя семья», «Ладонка», «Мое взрослое будущее».

Метод игротерапии способствует созданию близких отношений между участниками группы, снижению напряженности, сосредоточенности внимания, повышению самооценки. В ходе применения этого метода на занятиях используются следующие упражнения: «Драка», «Если бы я был...», «Разведчики», «Спокойствие, только спокойствие!», «Смелые ребята», «Подари карточку», «Клеевой дождик», «Зайцы и слоны».

№ п/п	Наименование раздела / тема занятия	Цель	Методы, средства, техники, упражнения арт-терапии
1	2	3	4
1	Раздел. Эмоционально-ориентировочный		
	1. Будем знакомы	Знакомство участников друг с другом, снижение психо-мышечного напряжения и сплочения детей.	драмтерапия – «Подари подарок»; вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Качели»; изотерапия – «Натуралист».
	2. Меня зовут...	Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми; достижение взаимопонимания и сплоченности.	драмтерапия – «Подари подарок»; вокалотерапия – «Доброе утро»; изотерапия – «Рисование себя любимого»; упражнение – «Я тебе доверяю».
	3. Настроение	Осознание своего эмоционального состояния; снижение психоэмоционального напряжения; развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	вокалотерапия – «Доброе утро»; Ддрамтерапия – «Передача», Превоплощения»; телесная терапия – «Неваляшки-малыши». изотерапия «Мое настроение»; сказкотерапия – «Сказка о настроении».
	4. Настроение	Осознание своего эмоционального состояния; снижение психоэмоционального напряжения; развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Росточек», «Такие разные кошки», «Ласковый карандашик»; драмтерапия – «На что похоже настроение?»; изотерапия – «Угадай, что спрятано в крупе», «Автопортрет».
	5. Заколдованная опушка	Развитие умения передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.	вокалотерапия – «Доброе утро»; сказкотерапия – «Небылицы на опушке»; изотерапия – «Коллаж заколдованной опушки»; телесная терапия – «Я тебе доверяю».
	6. Таинственное волшебство	Снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Запутанный клубок», «Волшебники», «Горячие ладошки»; сказкотерапия – «Волшебный сон»; изотерапия – «Рисование волшебного сна».

Продолжение таблицы			
1	2	3	4
	7. Со смелостью и в огонь и в воду	Способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Горячие ладошки», «Небо»; изотерапия – «Азбука смелости»; драмтерапия – «На полянке»; сказкотерапия – «Сказка по кругу».
	8. Самооценка	Сплочение детей, повышение уверенности в себе и в своих мыслях, повышение самооценки детей, умение справляться с трудностями.	вокалотерапия – «Доброе утро»; сказкотерапия – «Приятные воспоминания»; телесная терапия – «Неваляшки»; изотерапия – «Самое-самое».
2	Раздел. Поведенческий		
	9. Волшебная коробочка	Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе; снижение тревожности, выявление положительных черт личности.	Вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Росточек», «Горячие ладошки»; сказкотерапия – «Добрая волшебница и ее коробочка», «Закончи весело»; изотерапия – «Волшебные зеркала».
	10. Солнышко – трудяга	Освобождение от отрицательных эмоций; развитие социального доверия; повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	драмтерапия – «Подари подарок», «Комплементы»; Вокалотерапия – «Доброе утро»; сказкотерапия – «Я начну, а ты закончи», «Солнце-работяга»; фототерапия – «Солнышкин день»; изотерапия – «Солнышко-трудяга».
	11. Поверь себе	Раскрытие своего «Я»; формирование чувства близости с другими людьми; достижение взаимопонимания и сплоченности.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «А мы на море»; изотерапия – «Я и море», «Стройка».
	12. Помощь другу	Раскрытие своего «Я»; формирование чувства близости с другими людьми; достижение взаимопонимания и сплоченности.	вокалотерапия – «Доброе утро»; сказкотерапия – «Дедушка и внучочек»; фототерапия – «Тимуровць»; изотерапия – «Я-помощник».
	13. Я такой и есть	Научится воспринимать себя таким, какой ребенок есть; формирование чувства близости с другими людьми; достижение взаимопонимания и сплоченности.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Винтик», «Дружба», «Я очень хороший – ты очень хороший»; изотерапия – «Красивое имя (контур)».
	14. Большое путешествие	Освободить от отрицательных эмоций; формировать атмосферу положительного принятия детьми друг друга.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Росточек»; игротерапия – «Драка»; сказкотерапия – «Волшебное путешествие».
	15. Отвага!	Освободить от отрицательных эмоций; снять эмоциональное напряжение; развивать доверие и уважение друг к другу; формировать положительную установку на взаимодействие.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Я тебе доверяю»; изотерапия – «Портрет смелого человека»; игротерапия «Спокойствие, только спокойствие!».
	16. Уверенность в себе	Закрепить изученные эмоции и умение произвольно проявлять свои чувства; развивать способности понимать эмоциональное состояние другого человека, адекватно выражать свое; способствовать взаимопринятию детей в группе.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Я тебе доверяю»; игротерапия – «Если бы я был ___»; драмтерапия – «Конкурс уверенности».
	17. Воображалки	Развивать способности видеть собственные недостатки и достоинства; учить адекватно оценивать свое отношение к окружающим и окружающим к себе.	вокалотерапия – «Доброе утро»; сказкотерапия – «Я начну, а ты продолжи», «Достань звезду», «Как быть?».

Окончание таблицы			
1	2	3	4
3	Раздел. Обучение конструктивному решению конфликтов		
	18. Смелчаки	Создавать условия для снижения напряжения у детей; способствовать формированию веры детей в свои силы, умению вести себя конструктивно в новой ситуации.	драмтерапия – «Подари подарок»; телесная терапия – «Воздушный шар»; сказкотерапия – «Братцы»; изотерапия – «Мой герой».
	19. Уважение	Снять психомышечное напряжение; учить владеть своими чувствами и устранять конфликты.	драмтерапия – «Подари подарок»; телесная терапия – «Найди своего друга», «Небо»; сказкотерапия – «В лесу»; изотерапия – «Моя семья».
	20. Трудности ни-почем!	Продолжать тренировать умение владеть своими чувствами, обучать умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях; активизировать речевые высказывания детей.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Волны», «Ручей»; сказкотерапия – «На реке»; игротерапия – «Разведчики»; изотерапия – «Ладощка».
	21. Собственное решение	Создавать условия для снижения напряжения у детей; развивать умение отстаивать свое мнение до конца.	вокалотерапия – «Доброе утро»; драматизация – «Комплементы»; телесная терапия – «Я тебе доверяю»; фототерапия – «Звериные чувства»; игротерапия – «Смелые ребята».
	22. Собственное решение	Развивать умение отстаивать свое мнение до конца; формировать установку на положительное принятие собственных изменений.	вокалотерапия – «Доброе утро»; драматизация – «Передача»; телесная терапия – «Ищем клад»; сказкотерапия – «Прими решение»; игротерапия – «Смелые ребята».
	23. Сказочка-рас-сказочка	Продолжать тренировать умение владеть своими чувствами, обучать умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях; активизировать речевые высказывания детей.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Воздушный шар»; драмтерапия – «Добрый-Злой, Веселый-Грустный»; сказкотерапия – «Охотники», «Рыбаки».
	24. Игралочка	Способствовать сплочению группы; активизировать речевые высказывания; формировать установку на положительное принятие собственных изменений.	вокалотерапия – «Доброе утро»; драмтерапия – «Комплементы»; игротерапия – «Подари карточку»; релаксация – «Разрывание бумаги»; телесная терапия – «Перенеси на воздушный шар».
	25. Итоговое за-нятие	Формирование социальных эмоций, оптимизация межличностных отношений, развитие коммуникативных навыков, сплочение детей, повышение уверенности в себе и в своих мыслях, снижение закомплексованности.	вокалотерапия – «Доброе утро»; телесная терапия – «Я очень хороший – ты очень хороший», «Я тебе доверяю»; изотерапия – «Мое взрослое будущее»; игротерапия – «Клеевой дождик», «Зайцы и слонь».

Метод сказкотерапии направлен на гармоничное развитие чувств детей, обучение саморегуляции, формирование способности анализировать свое поведение, формирование сочувствия, развитие более позитивной Я-концепции, быть более внимательным, формирование принятия ответственности за свой выбор и действия. В ходе применения этого метода на занятиях используются следующие упражнения: «Добрая волшебница и ее коробочка», «Закончи весело», «Я начну, а ты закончи», «Солнце-работяга», «Дедушка и внучок», «Сказка о настроении», «Небылицы

на опушке», «Сказка по кругу», «Приятные воспоминания», «Волшебное путешествие», «Достань звезду», «Как быть», «Братцы», «В лесу», «На реке», «Прими решение».

Метод фототерапии направлен на решения психологических проблем, а также на развитие и гармонизации личности. В ходе применения этого метода на занятиях используются следующие упражнения: «Солнышкин день», «Тимуровцы», «Звериные чувства».

Метод драмтерапии помогает понять и смягчить последствия психических рас-

стройств и социальных проблем, а также повысить уровень социального развития и интеграции личности. В ходе применения этого метода на занятиях используются следующие упражнения: «Подари подарок», «Передача», «На полянке», «Перевоспощения», «На что похоже настроение», «Конкурс уверенности», «Добрый-Злой, Веселый-Грустный», «Комплементы».

Нами была составлена программа коррекционно-развивающих занятий с тревожными детьми старшего дошкольного возраста. Целью программы является снижение уровня тревожности дошкольника путем снижения эмоционального и телесного напряжения. Форма работы: групповая; продолжительность занятия – 30 минут.

Ожидаемые результаты: по окончании программы, дети будут более раскованными, открытыми в коммуникативных контактах, умеют принимать самостоятельно решения, более активны в социальных контактах за пределами близкого окружения.

Структура занятий:

1 этап: вводный, настроечный (ритуал приветствия, знакомство с содержанием занятия).

2 этап: основной, воздействующий (упражнения, задания, решающие основную задачу занятия);

3 этап: завершающий, рефлексивный (упражнения, направленные на снижение психомышечного напряжения, ритуал прощания).

Предлагаемая программа по снижению тревожности детей старшего дошкольного возраста состоит из 25 занятий. Тематический план представлен в таблице.

Результаты формирующего эксперимента будут представлены по его завершению (декабрь 2015 г.).

Список литературы

1. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учеб.-методическое пособие // сост. С.В. Велиева. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
2. Мамедова Л.В., Розе А.В. Развитие науки и образования в современном мире: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 марта 2015 г.: в 6 частях. Часть VI. – М.: АР-Консалт, 2015. – С. 102–104.
3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) / Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. – СПб.: [б. и.] 2002. – С. 19–28.