

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ГАНЧЕНКО МАРИНА ДМИТРИЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-МЕТОДОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

Руководитель
старший преподаватель Улыбина Е.В.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

Дата защиты

23.06.25

Обучающийся

Ганченко М.Д.

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Тревожность как психолого-педагогический феномен.....	7
1.2 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3 Способы коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	21
Выводы по главе 1.....	30
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1 Организация исследования особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	31
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического изучения особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраст.....	36
2.3 Организация коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами арт-методов	42
Выводы по главе 2.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопросы психологического здоровья детей становятся все более актуальными и важными. Тревожность является одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются дети старшего дошкольного возраста. Над проблемой возникновения, развития феномена «тревожности» именно у детей работали многие представители психологической науки, такие как А.М. Прихожан, А.И. Захаров Б.И. Кочубей; Е.С. Новикова, В. Р. Кисловская. Так, А.М. Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального беспокойства, при котором возникает ощущение приближающегося неблагополучия, опасности.

По мнению А.И. Захарова, тревожность проявляется в виде истощения, усталости, плаксивости. У ребенка болит голова, нарушен сон, он обидчив и раздражителен. Он находится в состоянии перевозбуждения, боится чего-то не успеть сделать, капризен и часто нарушает дисциплину. Тревожность может сказываться на качестве жизни ребенка, его социальной адаптации, учебной успеваемости и общем психологическом благополучии. Детская психика характеризуется повышенной чувствительностью и недостаточной способностью справляться с негативными воздействиями. Поэтому крайне важно распознавать проявление и причины появления тревожности у детей, и оказывать помощь в их преодолении.

Старший дошкольный возраст – это период интенсивного развития личности ребенка, когда формируются основы его психического здоровья. Поэтому важно своевременно выявлять и корректировать возможные нарушения в этом возрастном периоде. Тревожность может проявляться у детей различными способами: беспокойством, нервозностью, страхами, физиологическими проявлениями и другими симптомами, которые могут существенно ограничивать жизнь ребенка.

Выбранная тема является актуальной из-за быстрого развития психических процессов и свойств личности детей в старшем дошкольном

возрасте. В это время дети активно учатся различным видам деятельности, что может вызывать стрессовые ситуации и привести к тревожному поведению, так Выготский подчеркивал важность периода старшего дошкольного возраста как времени интенсивного развития психических процессов у детей.

Он выделял роль социальной среды и взаимодействия с более опытными партнерами в формировании культурных и психологических инструментов, которые помогают детям развивать свои когнитивные способности, языковые навыки, воображение и творческое мышление, за счет всех этих сложных процессов у ребенка может наблюдаться тревожное состояние [19, с. 93].

Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанного комплекса занятий в дошкольных образовательных учреждениях, а также в рекомендациях для педагогов и родителей по созданию благоприятной психологической среды для детей. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов арт-терапии и её адаптацию для работы с другими возрастными группами.

Также возникает следующее противоречие: Необходимо предъявлять высокие требования к развитию личности ребенка, так как это необходимо для перехода к школьному обучению, но из-за представленных требований, у ребенка формируется высокий уровень тревожности.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и реализация комплекса коррекционно-развивающих занятий, направленных на снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством арт-методов.

Объект исследования: особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: Коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством арт-методов.

Задачи.

1. Теоретическим путем изучить возрастные особенности проявления тревожности детьми старшего дошкольного возраста.

2. Выделить в психолого-педагогической научной литературе средства и способы коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста

3. Подобрать и реализовать диагностические методики, направленные на выявления особенности проявления тревожности детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработать и реализовать комплекс коррекционных занятий с использованием арт-методов.

5. Оценить эффективность предложенного комплекса путем повторного диагностического исследования.

Гипотеза исследования: предполагается, что комплекс занятий с использованием арт-методов является эффективным средством коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза будет проверена в ходе эмпирического исследования (сравнение данных до и после реализации коррекционной программы).

Методы исследования:

– теоретические методы исследования: анализ научной психолого-педагогической литературы;

– эмпирические методы исследования: наблюдение, тестирование.

Диагностические методики.

1. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки.

2. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса).

Практическая значимость заключается в создании эффективного комплекса занятий для работы с тревожными детьми, возможности тиражирования результатов, повышении квалификации специалистов и улучшении качества психологической помощи.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из Введения, двух глав, Заключения, включая список использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Тревожность как психолого-педагогический феномен

Феномен тревожности – это широкое распространенное состояние психического дискомфорта, связанное с ощущением беспокойства, страха, напряжения или неуверенности. Тревожность может проявляться в разной степени и иметь различные формы, включая общую тревожность, социальную тревожность, панические атаки, фобии и другие проявления [45, с. 58].

Для начала разберем значение таких понятий как: «тревога» и «тревожность». Тревога – это переживание и внутренний дискомфорт, вызванные ожиданием неприятностей, а тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, характеризующейся склонностью человека часто испытывать тревогу [4, с. 337]. Иными словами, тревога психологический процесс, а тревожность свойство личности.

А.М. Прихожан трактовал понятие тревожности как состояние эмоционального напряжения, возникающее из-за ощущения возможной угрозы или негативных событий в будущем. В отличие от других эмоций, тревога выполняет функцию предвосхищения, позволяя человеку заранее реагировать на потенциальную опасность. Эта способность предчувствовать неблагополучие выделяет тревожность среди прочих эмоциональных состояний, таких как страх или надежда, придавая ей особую роль в механизмах психологической адаптации [39, с. 5].

Э. Фромм считает, что чувство отчужденности, отсутствие близости с другими людьми и дефицит любви в раннем детстве и во взрослом возрасте способствует формированию тревожности как черты личности [40, с. 692].

Многочисленные исследования подтверждают, что недостаток эмоционального тепла и принятия в детском возрасте является значимым фактором развития тревожных состояний. В старшем дошкольном возрасте данный процесс протекает особенно интенсивно, что объясняется

возрастными особенностями психического развития. В этот период эмоциональная сфера отличается повышенной лабильностью, а когнитивные механизмы регуляции еще недостаточно сформированы, что делает ребенка особенно уязвимым к психотравмирующим воздействиям.

Детско-родительские отношения играют определяющую роль в процессе становления личности, выполняя несколько ключевых функций. Во-первых, семья выступает первичным институтом социализации, где формируются базовые поведенческие стратегии. Во-вторых, именно в семейном взаимодействии закладывается система ценностных ориентаций и картина мира. В-третьих, в рамках детско-родительских отношений ребенок усваивает способы удовлетворения своих физических и психологических потребностей.

Нарушения в системе детско-родительского взаимодействия, такие как эмоциональная холодность, противоречивость воспитательных воздействий или гиперконтроль, неизбежно приводят к возникновению различных эмоциональных трудностей. Среди них наиболее распространенным и клинически значимым проявлением является повышенная тревожность, которая может приобретать как ситуативный, так и устойчивый характер. Эта закономерность находит свое подтверждение в работах представителей различных психологических школ, что свидетельствует о ее теоретической обоснованности и практической значимости. [34, с. 48]. Семья, в которой растет ребенок обеспечивает удовлетворение его первичных и вторичных потребностей, таких как принятие, признание, уважение и эмоциональная поддержка. В семье ребенок учится общаться с другими людьми и приобретает первый эмоциональный опыт. Семья формирует восприятие ребенка окружающего мира и обучает определенным моделям поведения. Ребенок в неполной семье с одним родителем сталкивается с многочисленными трудностями [32, с. 301]. Отсутствие второго родителя вынуждает первого брать на себя все обязанности, связанные с материальным обеспечением, воспитанием и ведением домашнего хозяйства, что создает

дополнительное давление и возлагает дополнительную ответственность родителя [16, с. 10]. Роль семьи в формировании тревожности как личности ребенка изучались многими исследователями: А.С. Спиваковская, К. Хорни, Э.Г. Эйдемиллер, А.И. Захаров и другие.

Схожей позиции относительно происхождения тревожности придерживался Г.С. Салливан. В его концепции межличностных отношений тревожность рассматривается как состояние, порождаемое в процессе коммуникации и имеющее биологические предпосылки. Ученый утверждал, что тревога возникает в ответ на воспринимаемую (реальную или воображаемую) угрозу благополучию. При этом ее истоки он видел в раннем диадном взаимодействии ребенка и матери: младенец «заражается» материнским беспокойством, связанным с его физическим состоянием, кормлением и адаптацией, что в дальнейшем определяет становление Я-концепции. [40, с. 692].

К. Изард придерживался иного мнения. Он считал, что одна из трех основных эмоций человека – страх, связанный с оценкой ситуации. Если ситуация воспринимается как угрожающая, возникают страх и тревога, которая в свою очередь формируют устойчивую черту личности «тревожность». Страх один из основных компонентов тревожности, ведь данный феномен можно обозначить как предчувствие опасности, основанную на своих страхах, все это формируется в детстве, стоит ребенку столкнуться с травмирующим событием, или определенным внушением со стороны взрослых, как во всей последующей жизни человек будет сталкиваться со страхом и тревожностью.

Множество аспектов тревожности рассматривается в психологической науке, как отдельной составной части, так и во взаимосвязи с различной деятельностью и личностными качествами. Тревожность можно рассматривать как эмоциональное и физическое состояние, характеристику нервной системы, черту личности, субъективное проявление личного

неблагополучия, предвестник невроза, его симптом и фактор развития, а также как расстройство из группы тревожно-фобических нарушений [7, с. 62].

Одним из первых, кто изучал феномен «тревожности», был Зигмунд Фрейд, в своих работах он рассматривал тревожность в сопоставлении с эмоцией страха, трактуя их как реакции на угрозу. При этом если страх является ответом на конкретную и осознаваемую опасность, то тревога возникает в ситуации неопределенности, когда источник угрозы неясен. Фрейд подчеркивал значимость тревожности как устойчивого личностного свойства: по его мнению, она выполняет адаптивную функцию, позволяя человеку прогнозировать потенциально негативные события и побуждая к активным действиям по их избеганию. [31, с. 17]. Первоначально З. Фрейд допускал возможность существования бессознательной тревожности. Однако в ходе дальнейших исследований, анализируя данный феномен с разных позиций, он изменил свою точку зрения, утверждая, что тревога всегда осознаваема и сопровождается субъективным переживанием дискомфорта, ощущением неопределенности и беспомощности. Несмотря на это, идея бессознательной тревоги получила развитие в рамках теории психологических защит, разработанной самим Фрейдом и впоследствии углубленной его дочерью Анной Фрейд.

В рамках психоаналитической концепции З. Фрейд выделял три ключевых аспекта тревожности: субъективное переживание дискомфорта, физиологические проявления, включающие тахикардию и рост артериального давления, обязательную осознанность этих переживаний. Таким образом, фрейдистский подход подчеркивает комплексную природу тревоги, объединяющую психологический, соматический и когнитивный компоненты. [33, с. 2]. В соответствии со структурой личности, которая является традиционной для психоанализа – ид, это и супер-эго, основатель психоанализа выделил различные типы тревожности. Объективная тревожность, связанная с различными типами тревожности. Объективная тревожность, связанная с реальными опасностями, соответствует

невротической тревоге, причина которой неосознаваемая, и относится к ид, эго; моральная тревожность соответствует супер-эго, которую Фрейд называет «тревожностью совести» [40, с. 691]. В своих работах З. Фрейд особо выделял феномен невротической тревоги. Ученый подчеркивал, что психика человека часто проецирует внутренние тревожные переживания на внешние объекты. Такой механизм объясняется тем, что внешние угрозы воспринимаются как более контролируемые и понятные по сравнению с внутренними конфликтами, что облегчает процесс совладения с ними.

Самое распространенное разделение тревожности, открыл Ч. Спилбергер, выделив два вида – личностную и ситуативную. «Личностная тревожность» – это устойчивое качество психики человека, выражающаяся в тенденции воспринимать почти все ситуации как угрожающие и реагировать на них сильной тревогой, не зависящей от силы угрожающего фактора [45, с. 57]. Личностная тревожность существенно влияет на принимаемые решения и формирование поведенческой тактики, а также на общую жизненную стратегию. При высокой степени личностной тревожности возможны невротические конфликты, эмоциональный срыв и развитие психосоматических заболеваний. «Ситуативная тревожность» – это личностное состояние в конкретный момент времени, связанное с внешними факторами, которые представляют угрозу жизни или социального положения [15, с. 267]. Личностная тревожность не всегда выражается явно в поведении, но отражает внутреннее неблагополучие человека, формируя особый эмоциональный фон его жизни, который негативно влияет на психическое состояние. [25, с. 25].

Данный вид тревожности вызывается реальной опасностью или фантазиями человека, связанными с внешними факторами в данный момент. Эта тревожность ограничена во времени и связана с конкретной ситуацией. Ситуативная или реактивная тревога проявляется через различные субъективно переживаемые эмоции, такие как напряжение, беспокойство,

озабоченность и нервозность, имеющие разную интенсивность и динамичность [17, с. 250].

Формы тревожности описываются как уникальное сочетание способы переживания, осознания и выражения тревоги как вербально, так и не вербально через поведенческие проявления, общение и активности. А.М. Прихожан выявил две основные категории тревожности.

1. Открытая, которая осознанно переживается и проявляется в поведении и активностях в форме тревожного состояния.

2. Скрытая, которая может проявляться в разной степени неосознанно, либо через чрезмерное спокойствие, отсутствие реакции на реальные проблемы или даже их отрицание, либо косвенным образом через специфическое поведение [33, с. 6].

Еще одна классификация, но которая уже подчеркивает взаимосвязь тревожности с деятельностью и выделяют три типа тревоги от автора Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей, деструктивный, недостаточный и конструктивный. Деструктивный тип тревоги негативно влияет на общую результативность выполняемой деятельности и ухудшает психологическое состояние человека. Недостаточный тип, наоборот, проявляется при низком уровне, когда тревога объективно необходима. Конструктивный тип характеризуется оптимальным уровнем, который положительно влияет на общую эффективность деятельности [40, с. 694].

Один из важнейших компонентов феномена тревожности можно назвать «факторы влияющие на проявление тревожности у ребенка».

1. Повышенная образовательная нагрузка в дошкольных учреждениях обусловлена спецификой современной организации учебного процесса. Как показывают исследования, после 6-недельного периода интенсивных занятий у дошкольников наблюдается снижение когнитивной продуктивности и рост тревожных проявлений, что свидетельствует о необходимости введения регламентированных перерывов в учебной деятельности. Кроме того, отмечается циклическая динамика работоспособности в течение учебной

недели - к пятнице происходит закономерное снижение эффективности усвоения материала, что указывает на признаки переутомления. [6, с. 28].

2. Трудности выполнения дошкольниками учебных заданий могут быть обусловлены комплексом взаимосвязанных факторов. Во-первых, это несоответствие уровня сложности образовательной программы когнитивным возможностям детей - исследования показывают прямую корреляцию между усложнением программы и ростом тревожных проявлений. Во-вторых, следует учитывать недостаточную сформированность высших психических функций у части воспитанников, что может быть следствием педагогической запущенности. В-третьих, важную роль играет профессиональная компетентность педагога, включающая как методические навыки подачи материала, так и способность к эффективной педагогической коммуникации. Особого внимания заслуживают случаи, когда тревожность ребенка связана с завышенными ожиданиями родителей, создающими психологическое давление через нереалистичные образовательные амбиции. [8, с. 27].

3. Родительские нереалистичные ожидания могут вызвать у ребенка внутренний конфликт, который усиливает его тревожность. Чем больше родители настраивают на достижении высоких результатов, тем сильнее тревожность у ребенка проявляется [10, с. 247].

4. Негативное отношение с воспитателем. Во-первых, тревожность детей может быть обусловлена стилем взаимодействия между воспитателем и воспитанником; дети из группы, где педагог использует мыслительно-методический подход, часто проявляют повышенную тревожность. Во-вторых, тревожность может возникнуть из-за излишне высоких требований, которые воспитатель предъявляет к детям, не учитывая их возрастные особенности. В таких случаях педагоги могут считать тревожность положительным признаком ответственности и старательности старших дошкольников, специально поддерживая эмоциональное напряжение в процессе обучения.

5. Систематический контроль знаний, предполагающий оценочный компонент, оказывает негативное влияние на эмоциональное благополучие обучающихся. Особенно выраженным это воздействие становится в случаях, когда процедура проверки затрагивает социальный статус ребенка. Как показывают исследования, стремление к признанию и повышению своего положения в группе сверстников создает дополнительное психологическое напряжение в оценочных ситуациях. Это объясняется тем, что тревожные переживания в данном случае тесно связаны с потребностью в социальном одобрении. Наиболее уязвимыми в таких условиях оказываются дети с устойчивыми личностными характеристиками тревожности, у которых данный феномен приобрел черты стабильного психологического качества. [6, с. 29].

6. Изменение социального окружения ребенка, связанное со сменой детского коллектива или попаданием в неблагоприятную группу сверстников, представляет собой значимый стрессогенный фактор. Данная ситуация требует от ребенка повторной адаптации и установления новых межличностных связей, что может способствовать развитию тревожных состояний. Родители также нанимают множество учителей и проводят с ребенком многочасовые занятия, что приводит к истощению организма и заболеваниям, это также может вызвать потерю интереса к посещению образовательному учреждению [27, с. 67].

7. Интенсивный контроль со стороны родителей, который подавляет инициативу и независимость ребенка, способствует формированию у него поведения, характерного для младшего возраста. Отдельно хочется отметить отношения с матерью, так как детская тревожность часто возникает из-за высокой тревожности матери. Мать стремится защитить ребенка от сложностей, привязывая его к себе и создавая иллюзию несуществующих угроз [4, с. 337]. В результате ребенок испытывает тревогу, когда остается один.

Таким образом, процесс появления и формирования тревожности, как относительно устойчивой черты личности – является конечной точкой сложного взаимодействия множества факторов, как детско-родительские отношения, так и отношения со сверстниками или педагогом, а также переход с одной среды в другую. Важно учитывать, что индивидуальные особенности восприятия и реагирования на тревогу могут повлиять на то, как человек справляется со своими тревожными чертами. Способ использования этих черт может оказывать положительное или отрицательное воздействие на жизнь [26, с. 335].

Следовательно, можно сделать вывод, что тревога и тревожность как психолого-педагогический феномен не имеют общепринятого и четкого определения на сегодняшний день. Эти явления претерпели изменения в ходе исторического развития.

1.2. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Возраст шести и семи лет играет важную роль в формировании личности. В этот период дети стремятся занимать лидерскую позицию и получать признание сверстников, хотят быть лучшими и первыми. Одновременно с этим дошкольники желают следовать установленным правилам и соблюдать эстетические и нравственные нормы. В старшем дошкольном возрасте дети уже способны управлять своими эмоциями с помощью словарного аппарата. Они начинают больше нуждаться в признании и уважении со стороны взрослых. Дети могут задавать вопросы и обсуждать не только текущие события, но и более общие темы. Для них становятся важны детали жизни каждого человека, его знания и опыт. В этом возрасте дети проявляют интерес к особенностям взаимодействия взрослых. Общение старших дошкольников с окружающими очень эмоционально. В разговорах с взрослыми большинство высказываний детей носят оценочный характер [38, с. 146].

Задачи в данном возрасте становятся познавательными, а не игровыми. У детей возникает желание продемонстрировать свои навыки и сообразительность. Внимание, память, воображение, мышление и восприятие продолжают активно развиваться. В поведении детей происходят качественные изменения: формируется способность к саморегуляции, из этого следует, что дети начинают предъявлять к себе те же требования, которые раньше предъявляли взрослые. Например, они могут довести до конца непривлекательную работу, не отвлекаясь на более интересные занятия (убрать игрушки, почистить зубы, полить растения в доме и т. д.). Это становится возможным благодаря тому, что дети осознают общепринятые нормы и правила поведения и необходимость их соблюдения. Однако следовать нормам (соблюдать правила поведения в обществе, контролировать агрессию и т. д.) обычно удаётся только во взаимодействии с теми, кто разделяет увлечения, то есть с друзьями. У ребёнка появляется способность

подчинять одни мотивы другим (например, ребенок может отказаться от шумной игры, если нужно вести себя тихо, чтобы не мешать отдыху взрослых). У дошкольника продолжает развиваться познавательная сфера. К этому возрасту накапливается значительный объём знаний, который постоянно пополняется за счет нового полученного опыта. Дошкольник хочет поделиться своими знаниями и впечатлениями с другими детьми, и это способствует формированию познавательной мотивации в общении [1, с. 12-13].

В старшем дошкольном возрасте, помимо уже имеющихся видов деятельности, появляются игры с правилами, а также зарождаются простейшие рефлексивные способности. Дети этого возраста не только понимают и соблюдают определенные правила взаимодействия, особенно в игре, но и в некоторой степени способны оценивать, как себя, так и окружающих [36, с. 61].

Это расширяет возможности психодиагностики, позволяя применять в работе со старшими дошкольниками методики, традиционно используемые для школьников и взрослых. В первую очередь это касается исследования познавательных процессов, но отчасти распространяется и на изучение личности и межличностных отношений. Дети начинают анализировать свое поведение в разных видах деятельности (например, в учении и игре) и давать ему оценку [36, с. 62].

Дети данной возрастной категории в процессе своего развития начинают осознавать и анализировать свой опыт, формируя устойчивую самооценку и соответствующее отношение к успехам и неудачам в своей деятельности. Некоторые стремятся к достижению успеха, в то время как другие больше ориентируются на избегание неудач и негативных эмоций. В процессе развития дети начинают понимать не только свои качества и способности («каков я есть»), но и формируют представление о том, какими они хотели бы быть, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих («каким бы я хотел быть»). [29, с. 75]. Соответствие между реальным и идеальным «я» считается

ключевым индикатором эмоционального благополучия. В возрасте старшего дошкольника начинают формироваться задатки рефлексии — способности анализировать свои действия и сравнивать своё мнение, переживания и поступки с мнением и оценкой окружающих [49, с. 96]. Благодаря этому самооценка становится более реалистичной и в знакомых ситуациях и видах деятельности стремится к адекватности. Однако в новых социальных условиях и непривычных занятиях она может оказаться завышенной. Один из ключевых факторов развития самосознания в дошкольном возрасте — расширение и обогащение личного опыта ребёнка. Под индивидуальным опытом подразумевается совокупность умственных и практических навыков, которые ребёнок совершает самостоятельно в среде обитания. В возрасте до семи лет тревожность не является постоянной чертой характера, поэтому её легче скорректировать. Данный феномен возникает, когда не удовлетворяются значимые для этого возраста потребности ребёнка. Основными характеристиками тревожного ребёнка можно назвать: постоянное беспокойство, которое может охарактеризовать как невротическое; заниженная самооценка, неумение оценить себя объективно, акцент на недостатках, которые не всегда так являются негативными; множество страхов, которые не всегда обоснованы; впечатлительность, способность запоминать обыденные моменты на всю жизнь и переживать из-за мелочей [11, с. 81].

В этот возрастной период происходят значительные изменения в разных сферах развития ребёнка, например, когнитивные способности определяются произвольными психическими процессами, а личностные качества характеризуются появлением умеренных эмоций, адекватной самооценки и волевого самоуправления, а также социальные умения включают ориентацию на похвалу взрослого и нравственные нормы, а также активное общение со сверстниками. Когда ребёнок переходит в старшую или подготовительную группу, основной вид его деятельности меняется с сюжетно-ролевой игры на учёбу. Но сюжетно-ролевая игра всё ещё используется в процессе обучения,

поскольку она способствует развитию воображения, внимания и логического мышления [11, с. 152]. Старший дошкольный возраст связан с кризисом семи лет, который представляет собой переходный этап между дошкольным и школьным детством. В это время поведение ребёнка трансформируется: вместо детской наивности появляются демонстративность, упрямство и своеволие. Ребёнок начинает различать внутреннюю и внешнюю стороны своей личности. Он начинает понимать и осознавать свои переживания и чувства. Например, если он злится, то теперь он осознаёт свою злость, чего раньше ему было не под силу связи с его возрастными особенностями. [22, с. 74].

Возрастной кризис семи лет, является результатом перехода от детского сознания к взрослому, требующего психологической подготовки к новым жизненным вызовам. В этот период важно уделить внимание эмоциональному состоянию, поскольку дети подвержены эмоциональному стрессу и беспокойству при адаптации к новым социальным ролям. Кризис может проявляться в следующих симптомах: утрата непосредственности и спонтанности; манерность и неестественное поведение; "Горькая конфета", выражающаяся в ощущении дискомфорта и разочарования; замкнутость и социальная изоляция; перепады настроения и эмоциональная нестабильность; нарушения сна и аппетита; головные боли. Все вышеперечисленные симптомы могут усиливать тревожность и усложнять процесс адаптации к новым общественным правилам [37, с. 86].

В период кризиса семи лет происходят изменения в самосознании, представлении о своем месте в мире и взаимоотношениях с окружающими. При поступлении в школу в этом возрасте важно, чтобы дети были готовы к учебному процессу. Л.С Выготский утверждают, что для гармоничного развития и успешного обучения детям необходима способность к саморегуляции. Умение контролировать свои эмоции, поведение и мыслительные процессы рассматривается как ключевой показатель готовности к обучению и в целом является основой саморегуляции. Можно

описать развитие как возрастающую способность ребенка к саморегуляции, то есть к контролю над своими эмоциями, поведением и мыслительными процессами. Однако важно отметить, что не только индивидуальное поведение ребенка играет роль, но и его способность действовать самостоятельно в различных ситуациях, как личных, так и социальных [22, с. 232]. Для успешной адаптации и развития саморегуляции необходимо учитывать несколько условий. Взаимодействие с окружающими людьми, такими как родители, учителя и сверстники, имеет большое значение. Важно учитывать эмоциональное состояние ребенка, его социальное понимание и внутреннее познание себя и других людей [43, с. 29]. Факторы, связанные с учебной средой, такие как отношения между учителем и учеником и социально-эмоциональный климат в классе, также оказывают влияние на развитие саморегуляции. Кроме того, широкий контекст, включающий школу, окружение и семью, также играет важную роль в формировании способности ребенка к саморегуляции [44, с. 11].

Детская психика очень чувствительна и не может эффективно справляться с негативными воздействиями. Поэтому важно обращать внимание на тревожные состояния у детей, понимать их причины и помогать их преодолевать. У детей младшего дошкольного возраста тревожность встречается редко и обычно проявляется слабо. С возрастом детские тревоги перерастают все более конкретные и реальные страхи. Описанный возраст считается эмоционально насыщенным периодом. Часто это связано с предстоящим обучением в школе. Волнения по поводу будущего обучения сопровождаются возрастным кризисом развития, когда ребёнок становится эмоционально чувствительным, и тревога является частью процесса адаптации [4, с. 337].

Таким образом, важную роль в развитии дошкольников играет период старшего дошкольного возраста. В шесть, семь лет формируются основные качества и свойства, которые определяют личность ребенка. Важно подчеркнуть, что происходит преобразование негативных эмоциональных

состояний в черты характера. Особенно нужно обращать внимание на тревожность, которая часто проявляется у детей 6-7 лет, поскольку она может оказать влияние на формирование личности в подростковом возрасте. Тревожность может стать постоянной чертой характера, поэтому необходимо предпринять меры по ее коррекции, ведь она негативно сказывается на социальной и коммуникативной сфере жизни ребенка дошкольного возраста [30, с. 372].

1.3. Способы коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста

Согласно определению А.А. Осиповой, психокоррекция представляет собой целенаправленную систему психологических воздействий, ориентированных на коррекцию особенностей психического развития и поведенческих паттернов индивида. Автор подчеркивает, что объектом психокоррекционного воздействия выступают исключительно те личностные и поведенческие особенности, которые не обусловлены органическими нарушениями и потенциально поддаются изменению посредством психологических методов. [47, с. 360]. Необходимо подчеркнуть, что психолого-педагогическая коррекция представляет собой целенаправленную деятельность специалистов (педагогов, психологов) в сотрудничестве с родителями, предполагающую системное применение психологических методов. Данная работа ориентирована на преодоление отклонений в психическом развитии ребенка с учетом возрастных, социокультурных и индивидуальных норм. Важнейшей задачей такой коррекции является проектирование оптимальных условий, способствующих гармоничному психическому развитию учащихся как в образовательной среде, так и в семье. [37, с. 90].

Во второй половине XX века известный психотерапевт Адам Филлипс отмечал, что своевременная диагностика тревожности и её последующая

психокоррекция являются важными условиями гармоничного развития личности. По его мнению, повышенный уровень тревоги негативно сказывается на самооценке индивида и может оказывать деструктивное влияние на различные сферы его эмоционально-личностного становления. [42, с. 177].

Рассматривая систему действий по коррекции тревожности, то столкнёмся с такой проблемой как отсутствие четкой системы по коррекции детской тревожности, именно поэтому существуют различные методы со своей особой структурой и правилами.

Рассмотрим один из этих методов более подробно. «Арт-терапия – это направления в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусство и творчество [55, с. 427]. Термин «Арт-терапия» ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 где при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях» [50, с. 68].

В детском возрасте арт-терапия эффективно помогает справиться с тревожностью. Данный метод может быть использован для трансформации детских переживаний и разрешению конфликтов. Работа в рамках арт-терапии способствует созданию поддерживающей атмосферы, снижает психологическое напряжение, улучшает самооценку и готовит ребенка к работе над своими эмоциями [28, с. 43].

Один из ключевых методов арт-терапии для работы с тревожностью у детей – это использование изотерапии. Рисование в раннем возрасте вызывает у детей положительные эмоции и радость. Этот подход помогает создавать позитивные образы и укрепляет чувство безопасности у ребенка. Во время занятий детям предлагается рисовать их деятельность и преодолевать внутренние страхи и тревожность. Иногда ребенку требуется несколько дней, чтобы преодолеть страхи и начать работу над заданием, что позволяет ему преодолеть внутренние психологические барьеры [28, с. 43]. Среди наиболее эффективных методов коррекции тревожности можно выделить арт-терапевтические техники, такие как рисование мандал, песочная терапия,

лепка и танцевально-двигательная терапия. В частности, К.Г. Юнг обосновал психотерапевтический потенциал мандал, доказав их положительное влияние на эмоциональную сферу. Данная методика позволяет не только стабилизировать психоэмоциональное состояние, но и способствует отреагированию негативных переживаний, а также рефлексии актуального внутреннего состояния ребенка [23].

После завершения творческого процесса психологу необходимо провести обсуждение работы с ребенком, используя открытые вопросы: «Какие элементы рисунка тебе наиболее симпатичны?», «Какие мысли или ассоциации возникали у тебя во время создания мандалы?». Важно отметить, что работа с мандалами может включать как их самостоятельное рисование, так и раскрашивание готовых шаблонов, что особенно актуально для детей с повышенной тревожностью и трудностями в спонтанном самовыражении.

Особое место среди арт-терапевтических методик занимает лепка из пластичных материалов (пластилина, глины, теста). Психокоррекционный эффект данного метода обусловлен несколькими факторами: во-первых, работа с податливым материалом позволяет опосредованно выразить и переработать актуальные эмоциональные переживания; во-вторых, сам процесс лепки обладает релаксирующим воздействием, способствуя снижению уровня тревожности. В ходе творческой деятельности, когда ребенок погружается в процесс создания объемного образа, происходит естественное отвлечение от тревожных мыслей, формируется состояние «потока», характеризующееся полной вовлеченностью в деятельность и временным забыванием о внешних проблемах. [21, с. 88].

Еще одним распространённым методом по коррекции тревожности дошкольников является – песочная терапия. Метод песочная терапия строится по теории К. Юнга «что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного» [3, с. 225]. Также, по мнению О.А. Новиковской, – «в бессознательном состоянии руки человека становятся языком его внутреннего мира, с помощью которого он строит образы и

сюжеты» [3, с. 226]. Изучив творческие проявления ребенка с использованием песочной терапии, можно обнаружить скрытые таланты, выявить эмоциональные травмы и найти способы их преодоления. Этот вид арт-терапии помогает находить пути к решению жизненных проблем, уменьшению уровня стресса и выявлению проявлений агрессии [46, с. 162].

Данный метод является современным в психотерапии как с детьми, так и со взрослыми. Во время занятий важно занимать не директивную позицию, выступая в роли наблюдателя и при этом быть помощником в процессе самопознания ребенка [2, с. 9]. Песочная терапия, в частности работа с кинетическим песком, представляет собой эффективный диагностико-коррекционный метод, позволяющий опосредованно выявить и проработать детские тревоги и беспокойства. В терапевтической практике применяются различные техники: создание песочных композиций («Картина моего настроения»), проигрывание сказочных сюжетов («Жили-были...») или проективное рисование на песке. Эти методики способствуют установлению доверительного контакта с ребенком, что особенно важно на начальном этапе коррекционной работы. Особое значение имеет дифференцированный подход к выбору материалов: теплый песок оказывает релаксирующее воздействие на тревожных и замкнутых детей, тогда как охлажденный песок способствует концентрации внимания у гиперактивных детей. Вариативность используемых материалов (кварцевый, цветной, кинетический песок) позволяет поддерживать познавательный интерес ребенка на протяжении всего терапевтического процесса [8, с. 258].

Завершающим этапом сессии является рефлексивная беседа, в ходе которой ребенок интерпретирует созданные образы, описывает значение использованных фигур и символов. Этот этап имеет особую диагностическую ценность, так как позволяет выявить скрытые эмоциональные переживания и личностные проблемы ребенка.

Следующий эффективный метод, который можно выделить это – сказкотерапия. Вачков И.В. в книге «Сказкотерапия: Развитие самосознания

через психологическую сказку» определяет сказкотерапию как: «направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что создает условия для становления их субъектности» [28, с. 44]. Данная терапия использует сказку как инструмент, позволяющий анализировать поведение и действие героев, а также разбирать конкретные жизненные ситуации. В процессе проживания сказки можно использовать такие методы, как чтение, драматизация, сочинение, пересказ, лепка и рисование по мотивам сказок.

По мнению Т.Н. Дороновой, при проведении занятия должны присутствовать элементы ритуала погружения, это помогает создать необходимое настроение занятию, достаточно включить веселую мелодию, которую любит ребенок. Следующий структурный компонент — это знакомство с текстом. Оптимальным вариантом является живое рассказывание сказки матерью, что создает особую эмоциональную атмосферу. При отсутствии такой возможности рекомендуется использовать выразительное чтение психологом либо аудиозапись в профессиональном исполнении. После прослушивания сказки проводится аналитическая беседа, которая позволяет понять текст занятия, оценить поступок персонажа, определить причинно-следственную связь. Арт-терапевтический элемент «рисование героев», создание мира сказок в песочнице или с помощью любимого вида деятельности ребенка. Последняя часть терапии это – ритуал выхода и подведение итогов, психолог просит закрыть глаза, сосчитать вслух до трех и покинуть сказочный мир, оказавшись в реальном мире, а также краткое резюме того, что ребенок узнал нового на занятии. На данном этапе занятия важно избегать нравоучений со стороны взрослого, навязывания «правильной позиции» [5, с. 735-736].

Представленная структура сказкотерапевтического занятия носит рекомендательный характер и может быть адаптирована в соответствии с конкретными целями коррекционно-развивающей работы. Методика

демонстрирует эффективность как в индивидуальной, так и в групповой формах работы, а также допускает их комбинирование.

Воздействие сказкотерапии на эмоциональную сферу детей проявляется в формировании адекватных эмоциональных реакций на различные жизненные ситуации [48, с. 91].

Один из методов сказкотерапии, который является эффективным при коррекции тревожности это – рисование сказки. Используя карандаши, краски, пластилин или глину, дошкольники выражают свои эмоции по поводу услышанного текста. Еще один метод – самостоятельное написание сказки, где ребенок может придумывать свою историю, предложить другой вариант развития события в известной сказке или придумать продолжение, например, о том, как жили герои «Теремка» после постройки своего нового жилища или предложение истории о старике со старухой из «Сказки о золотой рыбке» [5, с. 737].

Следующий, один из наиболее важных методов коррекции тревожности – это Игровая терапия интегрального типа, что подразумевает под собой объединение элементов различных видов игровой терапии [13, с. 182]. Первое использование игры в терапии было проведено Зигмундом Фрейдом. Интерес к раннему детству с точки зрения психоанализа стал одним из ключевых источников в современной игровой терапии. Фрейд полагал, что основной принцип удовольствия заключается в следующем: в игре ребенок может свободно выражать свои фантазии и создавать собственный вымышленный мир, свободный от ограничений и запретов. Благодаря игре дети учатся справляться с переживаниями, вызванными травмирующими ситуациями, что делает ее естественной формой терапии детских неврозов [9, с. 30]. В отечественной психологии, игровая интегральная терапия эффективно применяется в семейной психотерапии, которая позволяет снизить уровень тревожности детей благодаря семье. А.С. Спиваковская в своих трудах обращает свое внимание на то, что игра как форма психотерапевтического процесса обладает значительными преимуществами по сравнению неигровой

семейной терапией. Благодаря использованию подобных методов успешно решаются задачи такие задачи как: создание комфортной психологической обстановки, ребенку и взрослому получается открыто выразить свои чувства и мысли. Б. Скиннер описывает директивную игру, где психолог должен наблюдать за поведением ребенка в процессе игры и с изменением этого поведения за счет меняющихся стимулов, то есть с помощью позитивных и негативных последствий. В игре также должен присутствовать элемент награды (фишки, бутафорские деньги, значки), чтобы терапия была более эффективной [9, с. 31].

Один из примеров интегрального типа терапии, является направление фольклорной арт-терапии или же игротерапия народных игр. В подобных играх отражаются мировоззрение, образ жизни и культурные особенности народа. Игра помогает детям испытывать положительные эмоции и осваивать важные жизненные навыки. Русский фольклор богат народным юмором, шутками и духом соперничества. Такие игры зачастую имеют неожиданный элемент, например, потешки, жеребьевка. Игровая активность влияет на развитие произвольности психических процессов дошкольников, стимулирует их интеллектуальное развитие, помогает выражать эмоции свободно [18, с. 119]. Таким образом в народных играх отображены только яркий жизненный бит людей, национальные устои, представление и мужестве и сильных личностных качеств, все это способствует снятию напряжения и повышает ментальное состояние детей.

Еще один метод, который мы рассмотрим, это – музыкальная терапия, она представляет собой коррекцию через музыкальные звуки. Структурными компонентами данной терапии является дыхательная и вокальная терапия. Дыхательная представляет собой снятие негативных эмоциональных состояний, поскольку правильное дыхание укрепляет легкие и улучшает кровообращение в организме. Вокальная терапия в свою очередь включает в себя пение вокализацией для формирования и развития навыков концентрации и сосредоточенности на внутреннем мире, а также использование песен,

которые могут быть успокаивающими или вдохновляющими [56, с. 226]. Музыкотерапия можно представить в двух формах, а именно: активной и пассивной (рецептивной). Коррекционно-направленная форма музыкотерапии предполагает активную деятельность, включающую такие методы, как фантазирование, воспроизведение музыкальных образов, вокальную импровизацию и игру на различных инструментах. Данная форма может реализовываться как в групповом формате (например, ансамблевое исполнение), так и индивидуально (вокалотерапия), а также через игровые методы взаимодействия с музыкальными инструментами.

В отличие от активной формы, пассивная музыкотерапия предполагает целенаправленное прослушивание музыкальных произведений, которое может быть, как активным (осознанное восприятие), так и пассивным (фоновое звучание), с целью достижения коррекционного эффекта. [20, с. 57]. В коррекционно-развивающей работе средствами музыкотерапии выделяют три основных направления. Коммуникативная музыкотерапия, основанная на совместном восприятии музыкальных произведений, служит эффективным инструментом установления эмоционального контакта и формирования доверительных отношений, что особенно значимо в работе с детьми. Реактивная форма направлена на достижение катарсического эффекта, способствуя эмоциональной разрядке и освобождению от накопленных негативных переживаний. Третье направление - регулятивная музыкотерапия - выполняет важную функцию снижения психофизиологического напряжения и нормализации эмоционального состояния, что делает её ценным инструментом в коррекционной практике. Для эффективного проведения терапии, нужно внимательно подбирать музыкальную композицию, музыка которая подойдет для занятия должна быть классической или детской, например, песни авторов Ю. Энтин, Г. Гладков, Е. Крылатов, М. Пляцковский и многие другие авторы. Также же можно подобрать релаксирующую музыку природы «Звук моря», «Звуки дождя», «Пение птиц» и другие похожие композиции [35, с. 149].

В настоящее время доступно множество подходов к снижению тревожности. Арт-методы доказали свою эффективность в коррекционно-развивающей работе благодаря целому ряду преимуществ. В отличие от других методов, она позволяет мягко и ненавязчиво работать с детской тревожностью, создавая безопасное пространство для самовыражения.

Главные достоинства этого подхода заключаются в его естественности для детского восприятия, многообразии применяемых техник (от рисования до работы с песком) и комплексном воздействии на эмоциональную сферу. Метод не только помогает снизить уровень тревожности через творческое самовыражение, но и способствует развитию рефлексии, улучшает самооценку и учит ребенка конструктивным способам эмоциональной саморегуляции.

Особую ценность представляет способность арт-метода работать с глубинными переживаниями в щадящей форме, минуя сопротивление, что делает этот метод оптимальным выбором в работе с детьми разного возраста и уровня развития. При работе с тревожными детьми, помогая им избавиться от негативных состояний, снять нервное напряжение, улучшить психосоматическое здоровье, создать положительное эмоциональное состояние, а также развить здоровое межличностное поведение и самооценку.

Существует множество авторов, которые испробовали различные способы и техники коррекции, даже в современное время множество психологов изучают данную проблему и ищут все более новые и действенные способы коррекции.

Выводы по главе 1

Тревожность является распространенной проблемой среди детей старшего дошкольного возраста. Она может значительно влиять на качество их жизни, социальную адаптацию и учебную успеваемость. Важно своевременно распознавать и корректировать тревожные состояния у детей, чтобы обеспечить их гармоничное развитие.

Тревожность определяется как состояние психического дискомфорта, связанное с беспокойством, страхом и напряжением. Она формируется под влиянием семьи и детско-родительских отношений и может проявляться в различных формах, таких как объективная, моральная и невротическая тревожность.

Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием личности ребенка. В этот период дети активно учатся различным видам деятельности, что может вызывать стрессовые ситуации. Социальная среда и взаимодействие с более опытными партнерами играют ключевую роль в формировании личности ребенка.

Для коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста используются различные методы, такие как психотерапия, арт-терапия, игра терапия и музыкальная терапия. Эти методы помогают детям выражать и преодолевать негативные эмоции, улучшать эмоциональное состояние и развивать навыки саморегуляции.

Таким образом, тревожность у детей старшего дошкольного возраста требует внимательного отношения и своевременной коррекции. Комплексный подход, включающий различные методики, способствует улучшению эмоционального состояния детей и их гармоничному развитию [54, с. 228].

ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация исследования особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад №Х» г. Красноярск.

В исследовании приняли участие 2 группы детей старшего дошкольного возраста, по 30 человек в каждой. Группы были разделены на выборку 1 и выборку 2.

Сроки проведения констатирующего этапа исследования: 29.10.24-6.12.24.

Для диагностики психологических особенностей тревожности испытуемых были выбраны две методики.

1. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки [23, с. 270].

2. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса) [51, с. 105].

Первая методика «Выбери нужное лицо», разработанная авторами Р.Тэммпл, В.Амен и М.Дорки, предполагает использование карточек с рисунками, изображающими тревожные ситуации, для оценки уровня тревожности.

В процессе проведения исследования ребенку последовательно, в установленном порядке, предъявляются данные рисунки. Каждое изображение сопровождается разъяснением изображенной ситуации, после чего в соответствии с тестовой инструкцией задается соответствующий вопрос.

Выбор ребенка и его пояснения фиксируются в специальном протоколе, после чего подвергаются количественной и качественной обработке.

Цель методики: выявить уровень тревожности у ребенка. Этот метод предназначен для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Уровень тревожности отражает степень эмоциональной адаптации ребенка к социальным ситуациям, показывает его отношение к конкретным обстоятельствам и предоставляет косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка как со сверстниками, так и со взрослыми в семье и коллективе.

Для проведения диагностики потребуется экспериментальный материал, включающий 14 рисунков размером 8,5х11 см, выполненных в двух вариантах: для девочек (с изображением девочки) и для мальчиков (с изображением мальчика).

Стимульный материал методики включает серию рисунков, отображающих типичные жизненные ситуации детей дошкольного/школьного возраста. Главный персонаж на рисунках изображен без четкой мимики - присутствует только контурное изображение головы. В комплекте к каждому основному изображению прилагаются два варианта лица: с выражением радости и печали, выполненные в идентичном контурном стиле. Стимульный материал представлен в Приложении Е и Ё.

Данная диагностика проводится в первую половину дня, на протяжении недели, индивидуально с каждым ребенком из группы, в специально отведенном месте, где ребенку ничего не стало бы мешать. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

В целях исключения возможного влияния на ответы испытуемого, в инструкции применяется попеременное упоминание эмоциональных выражений (радостное/печальное лицо). Использование наводящих или уточняющих вопросов в процессе тестирования не допускается.

Все предъявляемые ребенку выборы (эмоциональные предпочтения) и сопровождающие их вербальные комментарии подлежат обязательной регистрации в специально разработанном протоколе исследования.

Процедура обработки данных включает количественную оценку:

расчет индекса тревожности (ИТ) по формуле.

$$\text{ИТ} = (\text{количество выборов печального лица} / \text{общее количество стимулов}) \times 100\%$$
 качественный анализ содержательных аспектов вербальных реакций испытуемого. [52, с. 165].

Если индекс превышает 50%, это указывает на высокий уровень тревожности у ребенка. При индексе тревожности от 20% до 50% уровень считается средним. Если индекс составляет от 0% до 20%, это свидетельствует о низком уровне тревожности.

В качественном анализе каждый ответ ребенка рассматривается индивидуально. На основе этих ответов делаются выводы о возможном характере эмоционального опыта ребенка в данной ситуации и подобных ей обстоятельствах

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса).

Цель данной методики заключается в определении уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Р. Сирса.

Анализ карты наблюдения выявил комплекс поведенческих и эмоциональных характеристик, значимых для психолого-педагогической диагностики: в первую очередь обращают на себя внимание физиологические маркеры эмоционального напряжения: постоянная мышечная скованность, привычные действия аутоагрессивного характера (онихофагия, сосание пальца), а также вегетативные проявления в виде гипергидроза ладоней и вазомоторных реакций (внезапное покраснение или побледнение кожных покровов). Особого внимания заслуживают эмоционально-аффективные проявления, свидетельствующие о трудностях регуляции эмоциональных состояний. К ним относятся: повышенная тревожность, проявляющаяся в легко возникающих страхах; эмоциональная неустойчивость с выраженной плаксивостью; сочетание гиперчувствительности к внешним воздействиям (сензитивность) со склонностью к агрессивным реакциям. Данный

симптомокомплекс может указывать на наличие внутреннего психоэмоционального дискомфорта. В когнитивно-поведенческой сфере отмечаются следующие особенности: выраженные трудности концентрации внимания, особенно усугубляющиеся в стрессовых ситуациях; импульсивность в поведении, проявляющаяся в неспособности ожидать и отсрочивать реакцию; а также психомоторное беспокойство с избыточной, нецеленаправленной жестикуляцией. Коммуникативная сфера характеризуется выраженной дисгармонией: с одной стороны, наблюдаются трудности включения в деятельность при непосредственном взаимодействии со взрослым, с другой - нарушение регуляции голосовой модуляции (чрезмерно громкая или тихая речь). Совокупность выявленных особенностей позволяет предположить наличие эмоционально-волевой дезадаптации, требующей целенаправленной коррекционно-развивающей работы

Наблюдение проводится в группе старшего дошкольного возраста, во время непосредственной образовательной, познавательной, игровой и творческой деятельности. Длится оно в течении месяца, 5 дней в неделю, в первой и во второй половине дня. Будут заполнены бланки протокола, при наличии соответствующего признака ставился «+».

Уровни тревожности:

- высокий уровень тревожности – 9-14 баллов;
- средний уровень тревожности – это 5-8 баллов;
- низкий уровень тревожности – 1-4 баллов.

Таким образом, Методика Р. Тэмпла, В. Амена и М. Дорки позволяет оценить уровень тревожности у детей от 4 до 7 лет через демонстрацию 14 рисунков с тревожными ситуациями. Ответы детей фиксируются и анализируются количественно (индекс тревожности) и качественно, чтобы понять их эмоциональные реакции и социальные взаимодействия [23, с. 270]. Это позволяет выявить высокий, средний или низкий уровень тревожности, а также определить эмоциональные проблемы детей. Обработка и интерпретация результатов отражена в приложении А.

Для повышения точности и результативности исследования методика дополняется процессом наблюдения, который позволяет зафиксировать более конкретные и точные признаки тревожности у детей. Это наблюдение помогает выявить поведенческие особенности и эмоциональные реакции, например, такие как напряженность, пугливость, суетливость и трудности в сосредоточении, что существенно обогащает данные, полученные в ходе основной диагностической процедуры [41, с. 284]. Совокупность этих данных способствует более глубокому пониманию уровня тревожности у дошкольников и младших школьников, обеспечивая более детализированный и комплексный анализ их эмоционального состояния.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического изучения особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста

Эмпирическое исследование с использованием подобранных методик проведено с 29.10.24 до 06.12.24

Результаты, полученные в ходе диагностики генеральной совокупности детей, представлены на рисунке 1.

Средний результат обеих выборок по тесту тревожности Р. Тэммла, М. Дорки и В. Амена



Рисунок 1. Распределение результатов по тесту тревожности Р. Тэммла, М. Дорки и В. Амена

В совокупности полученные результаты позволяют сделать вывод, что высокий уровень тревожности у детей выборки 1 и 2 составляет 40,99%, средний — 39,34%, а низкий, в свою очередь, 19,67%.

Таким образом, у детей обеих выборок чаще всего проявляются тревожные реакции на следующие ситуации:

- изображение 3, объект агрессии от сверстников;
- изображение 8, выговор взрослых;
- изображение 9, игнорирование;
- изображение 10, агрессивное нападение сверстника;
- изображение 12, изоляция от сверстников;

– изображение 13, ребенок стоит между отцом и матерью.

В ходе диагностики по методике «Выбери нужное лицо» Р. Тэммпла, В Амена, М. Дорки, были получены следующие результаты, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение результатов, полученных в ходе проведения методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен)

Количество детей	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
Выборка 1	7	10	14
Выборка 2	5	14	11

Анализ результатов позволил выявить, что у детей проявляется достаточно высокий уровень тревожности: в выборке 1, низкий уровень тревожности был отмечен у 7 детей, средний – у 10 и высокий – у 14.

В выборке 2 лишь у 5 детей был отмечен низкий уровень тревожности, у 14 – средний и у 11 – высокий.

Проанализировав выборы детей, можно сделать следующие заключения. Выборка 1 в своих выборах чаще всего зависела от среды группы детского сада, так, можно подчеркнуть высокий уровень агрессии у дошкольников, который влияет на других детей, когда дошкольники описывали картинки, они приводили примеры из группы и вспоминали конкретные имена, которые вызывают у них тревожность. Также детей фрустрировала ситуация, где сверстники не хотят играть с другим ребенком, и что они убегают от него. Что говорит о боязни остаться одному или избегания со стороны сверстников.

В свою же очередь, выбор детей в выборке 1 чаще всего ориентировалась на ситуации, связанные со взрослыми. Данная часть детей беспокоилась о реакции родителей. Из всех изображений, у детей вызывало негативные эмоции ситуации с наказанием и выговором родителей, дети приводили пример наказаний или причину выговора из жизненного опыта. А также изображение номер 13, дети прокомментировали, что к лицу ребенка

подойдет расстроенное лицо, так как родители не улыбаются на данном изображении, а, значит, и ребенок не должен испытывать радость, ведь его родители огорчены. Изображение на Картинке 9 демонстрирует игнорирование со стороны взрослых, которые общаются только с младенцем. Дошкольники, выбравшие негативный ответ, комментировали, что ребенку одиноко, потому что на него не обращают внимания, и ему грустно, так как он тоже хочет, чтобы его тоже взяли на руки и поиграли [14, с. 597].

Далее была выполнена методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса).

Наблюдение проводилось в группе детей во время непосредственно учебной, познавательной, творческой и игровой деятельности. Нами был заполнен бланк протокола, при наличии соответствующего признака ставился «1».

На рисунке 2 нами были выделены обобщенные данные, полученные в ходе наблюдения за детьми обеих выборок.

Средний результат обеих выборок по карте наблюдения
(методика Р. Сирса)



Рисунок 2. Распределение результатов по Методике диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса)

Так, процент высокого уровня тревожности составляет – 49,18%, среднего – 34,42%, а также низкого – 16,4%.

В совокупности у обеих выборок просматриваются следующие признаки: эмоциональная нестабильность, физиологическая реактивность и проблемы с концентрацией. Обе группы детей демонстрируют склонность к частым сменам настроения, легко обижаются и проявляют сильные эмоциональные отклики через физиологические реакции. Недостаточная сосредоточенность, особенно в экстренных ситуациях, является общей проблемой, что затрудняет их адаптацию и эффективность в стрессовых условиях. Эти признаки подчеркивают необходимость комплексного подхода к работе с эмоциональным состоянием детей, включая меры по снижению тревожности и улучшению навыков самоконтроля.

Следующий результат уровня тревожности отражен в таблице 2.

Таблица 2

Распределение результатов по карте наблюдения (методика Р. Сирса)

Количество детей	Уровень тревожности		
	низкий	средний	высокий
выборка 1	5	10	16
выборка 2	5	11	14

В обеих выборках наблюдается преобладание детей с высоким уровнем тревожности. В выборке 1 высокий уровень тревожности составляет 16 детей, а в выборке 2 – 14 детей. Это указывает на то, что значительное количество детей в обеих группах испытывают повышенную тревожность.

В выборке 1 средний уровень тревожности составляет 10 детей, в то время как в выборке 2 он немного ниже – 11 детей. Это различие может свидетельствовать о том, что дети из выборки 1 более склонны к переживанию тревожных состояний, чем их сверстники из выборки 2, у которых средний уровень тревожности выше.

Процент детей с низким уровнем тревожности примерно одинаков в обеих выборках – 5 детей. Это говорит о том, что количество детей, которые

чувствуют себя относительно спокойно и уверенно, сопоставимо в обеих группах.

У детей из выборки 1 наблюдались следующие признаки проявления тревожности:

- плаксивость;
- обидчивость;
- склонность легко краснеть и бледнеть;
- недостаточная сосредоточенность, особенно в экстренных ситуациях.

Плаксивость могла быть вызвана по нескольким причинам. Некоторые дети плакали, когда у них не получалось выполнить какую-либо работу, другие скучали по родителям, а другая часть не могла объяснить причину своих слез, что указывает на эмоциональную нестабильность ребенка. Обидчивость, которая проявлялась в группе, свидетельствует о повышенной чувствительности к внешним воздействиям, дети легко обижаются, например, друг сел с другим мальчиком, кто-то не поделился игрушкой, кто-то не получил добавку во время обеда или же другой ребенок попал снежком во время прогулки. А покраснение и бледность могут указывать на сильные внутренние переживания, так нами было замечено, что дети краснеют, когда воспитатель делает им замечания или вовремя ссоры с другом. Недостаточная сосредоточенность в экстренных ситуациях затрудняет адаптацию детей в стрессовых условиях.

У детей из выборки 2 проявлялись такие признаки, как

- частое напряжение и скованность;
- склонность легко пугаться;
- агрессивное поведение;
- обидчивость;
- склонность к изменению цвета лица.

Напряжение и скованность могут свидетельствовать о высоком уровне внутреннего стресса и тревожности. Склонность пугаться указывает на гиперреактивность к неожиданным событиям, а агрессивное поведение может быть результатом неудовлетворенности и внутренних конфликтов. Протоколы тестов тревожности выборки 1 и выборки 2 представлены в приложении Б, В, Г и Д.

Таким образом, можно сделать вывод, что обе методики по диагностики тревожности у детей старшего дошкольного возраста выявили значительное количество детей с высоким уровнем тревожности в обеих выборках. Эти данные указывают на общую тенденцию к повышенной тревожности среди детей, что требует внимания и коррекционных мер.

2.3. Организация коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами арт-методов

Результаты диагностики особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста подтвердили необходимость реализации мероприятий, направленных на коррекцию тревожности. Поскольку часть детей, принимавших участие в диагностическом обследовании, демонстрировала средний и низкий уровень тревожности, но ситуативно проявления тревожности у этих детей отмечались, принято решение о разработке коррекционно-развивающих мероприятий.

Форма занятий представляет собой структурированный цикл, сочетающий арт-методы (рисование, лепку, коллажирование, сочинение сказки) с элементами сенсорной интеграции, дыхательных практик и групповой рефлексии. Каждое занятие включает следующие элементы.

1. Ритуал начала (настройка на работу через игры, дыхание, тактильные упражнения).
2. Основную часть (практику арт-техник с терапевтическим фокусом).
3. Рефлексию (вербализацию эмоций, обсуждение работ, ритуал завершения).

Занятия строятся на комплексном подходе, сочетающем нетрадиционные техники (монотипия, ниткография, граттаж, фроттаж и тд.) и когнитивно-поведенческие техники, такие как трансформация страхов через лепку или переписывание сказок. Например, на занятии «Волшебные штампы» дети материализуют страх через оттиски, а затем дорисовывают его в позитивный образ. Важную роль играет сенсорная интеграция: использование тактильных стимулов (песок, нити, пластилин) помогает снизить мышечное напряжение, что иллюстрирует занятие с «цветной пеной», где дети экспериментируют с текстурой и звуками моря для регуляции эмоций. Групповая динамика развивается через коллективные упражнения, такие как совместное рисование ладошками или создание «галереи страхов»,

что укрепляет доверие и сплоченность. Метафоричность позволяет работать с образами, представляя страх как «пластилиновый шар» или эмоции как «волны», помогая детям выразить переживания без прямого обсуждения. Комплекс занятий выстроен по принципу постепенной сложности: от простых техник (рисование пальцами) к сложным (граттаж, многослойная монотипия), а диагностический компонент включает анализ продуктов творчества (цвета, сюжеты сказок) для выявления индивидуальных тревожных паттернов.

Цель коррекционно-развивающей работы: разработка комплекса занятий, направленного на снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста с использованием арт-методов.

Задачи коррекционно-развивающей работы.

- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у детей;
- укрепление эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- создание позитивного опыта взаимодействия в группе;
- формирование здоровых механизмов эмоциональной регуляции.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у детей;
- повышение эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- развитие позитивного опыта группового взаимодействия;
- формирование здоровых стратегий эмоциональной регуляции.

В рамках реализации комплекса занятий по снижению тревожности, дети последовательно проходили три взаимосвязанных этапа работы:

Подготовительный этап:

- проведение диагностики уровня тревожности у детей старшего дошкольного уровня (Тест тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэмпла,

В.Амена, М. Дорки; Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение методика Р. Сирса);

- определение целей и задач занятий;
- подбор арт-методов, анализ научной литературы;
- составление тематического плана;
- продумывание этапов каждого занятия, написание конспектов;
- сбор необходимых материалов;
- организация безопасного и комфортного пространства.

Основной этап (24.02.25 – 04.04.25):

- проведение развивающих коррекционных занятий, направленных на снижение тревожности у детей через арт-методы, который был структурирован по трем тематическим блокам. А также мониторинг эмоционального состояния детей после каждого занятия.

Заключительный этап (07.04.25 – 19.04.25):

- повторная диагностика уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Анализ динамики изменений. Подведение итогов.

Условия реализации комплекса занятий:

- групповые занятия (5–8 детей) в помещении с хорошим освещением и необходимыми материалами;
- длительность занятия: 25–30 минут;
- частота проведения занятий: 2 раза в неделю;
- использование в занятиях нетрадиционных техник рисования для снижения страха ошибки, коллажирование, сочинение сказки, лепка;
- включение дыхательных упражнений (например, в занятии «Воздушные облака»);
- создание безопасной и поддерживающей атмосферы;
- обсуждение эмоций и чувств после каждого занятия.

Конспекты коррекционно-развивающих занятий, представлены в приложениях М, Н, П, Р, С, Т, У, Ф, Х и Ц.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий направленный на
коррекцию тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством
арт-методов

Тема 1 «Распознавание и выражение эмоций»					
№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Используемый арт-метод, техника	Необходимое оборудование
1	Рисуем настроение	Формирование эмоциональной грамотности, снижение тревожности	1. Вводная часть: Беседа об эмоциональных состояниях, анализ настроения, распознавание эмоций у сверстников. Упражнение «Сочини сказку» для диагностики и коррекции эмоциональных реакций 2. Основная часть: Рисование пальцами — нетрадиционная техника, способствующая раскрепощению и выражению эмоций через яркие цветовые решения и динамичные композиции 3. Заключительная часть: Рефлексивная беседа для закрепления опыта, вербализации переживаний и развития саморегуляции	Сочинение сказки. Рисование пальцами	Краски, бумага, салфетки, вода

Тема 1 «Распознавание и выражение эмоций»					
№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Используемый арт-метод, техника	Необходимое оборудование
2	Эмоции на ладошках	Развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков коллективного взаимодействия, снижение тревожности	1. Вводная часть: Продолжение совместного сочинения сказки с новыми сюжетными поворотами, анализ стратегий преодоления трудностей. 2. Основная часть: Коллективное рисование ладошками на ватмане — изображение различных эмоций на отпечатках ладоней для визуализации эмоциональных состояний и сплочения группы. 3. Заключительная часть: Рефлексивная беседа с вербализацией чувств, обсуждение созданных образов и их эмоционального содержания	Сочинение сказки. Рисование ладошками	Ватман, краски, кисти, салфетки, вода
3	Волна эмоций	Регуляция психофизиологического напряжения, развитие эмоциональной	1. Вводная часть: Сказочный нарратив о «волшебном потоке эмоций» 2. Основная часть: Ниткография — создание абстрактных образов с помощью шерстяных нитей, переход от индивидуальных работ к коллективной композиции («волны» на ватмане)	Ниткография. Коллаж	Шерстяные нити, краски, ватман, клей, ножницы

Тема 1 «Распознавание и выражение эмоций»					
№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Используемый арт-метод, техника	Необходимое оборудование
3	Волна эмоций	сплочение группы	Создание коллажа из всех рисунков группы. 3. Заключительная часть: Обсуждение созданных образов, их		
4	Цветное настроение героя	Развитие креативного мышления, эмоциональной экспрессии и коммуникативных навыков	1. Вводная часть: Обсуждение любимых персонажей, их эмоциональных характеристик и настроения 2. Основная часть: Создание изображений персонажей с помощью техники граттажа с последующей акварельной росписью. Процесс способствует развитию воображения и цветового восприятия эмоций 3. Заключительная часть: Презентация персонажей, описание их эмоций и обсуждение цветовых решений	Граттаж	Свечи, акварельные краски, кисти, плотная бумага, вода
Тема 2 «Снижение психофизического напряжения»					
5	Пушистые друзья	Нормализация психофизического состояния	1. Вводная часть: Сенсорная активация (перья, мех), дыхательное упражнение «Дуем на пушинку» 2. Основная часть: Техника тычка жесткой кистью + лепка	Лепка, техника тычком полусухой кистью	Жесткие кисти, гуашь, воздушный пластилин, текстуры

Тема 2 «Снижение психофизического напряжения»					
№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Используемый арт-метод, техника	Необходимое оборудование
5	Пушистые друзья	Развитие тактильной чувствительности	из воздушного пластилина (создание образа «друга», «пушистого, колючего животного») 3. Заключительная часть: Ритуал «Погладим пушистика», обсуждение образов		
6	Воздушные облака	Регуляция эмоциональных состояний, развитие сенсорной и осязательной	1. Вводная часть: Упражнение «Дыхание облаков» с пером 2. Основная часть: Рисование цветной пеной + кинетический песок (создание «небесного пейзажа») 3. Заключительная часть: Тактильная рефлексия, ритуал «Запуск облаков»	Работа с пеной, песком. Дыхательная техника	Взбитые краски, кинетический песок, подсветка, перья
7	Морские узоры	Развитие сенсорной интеграции и эмоциональной саморегуляции	1. Вводная часть: Упражнение «Морской бриз» с ракушками 2. Основная часть: Техника «акварель+соль» + граттаж 3. Заключительная часть: Тактильный анализ работ, ритуал «Послание в бутылке»	Рисование акварелью с солью, граттаж	Акварель, соль, клей, ракушки, звуковые эффекты моря

Тема 3 «Преодоление страхов»					
№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Используемый арт-метод, техника	Необходимое оборудование
8	Волшебные штампы	Коррекция страхов, развитие эмоциональной регуляции	1. Вводная часть: Упражнение «Цвет моего страха» 2. Основная часть: Штамповка (пробки, пенопласт) + дорисовка страхов в позитивные образы 3. Заключительная часть: Ритуал «Превращение страха», тактильная рефлексия	Штамповка Трансформация образов	Пробки, пенопласт, гуашь, бумага
9	Трафарет моего страха	Преодоление страхов через тактильный и визуальный опыт	1. Вводная часть: Ритуал «Пластилинное настроение» 2. Основная часть: Печать по трафарету + лепка (перевод 2D-образа в 3D) 3. Заключительная часть: Галерея «Трехмерные страхи», ритуал «Пластилинный шар»	Трафаретная печать, лепка	Трафареты, пластилин, краски, бумага
10	Я и мой страх	Коррекция страхов, снижения уровня тревожности	1. Вводная часть: Медитация «Пятно как метафора», упражнение «Эволюция страха» 2. Основная часть: Многослойная монотипия («Живые пятна») с проективным анализом. 3. Заключительная часть: Создание «легенды» к изображению	Монотипия, фроттаж	Стекло, акварель, фактурные поверхности.

Структура комплекса занятий.

Тема 1 «Распознавание и выражение эмоций».

- Занятие №1 «Рисуем настроение» рисование пальцами;
- Занятие №2 «Эмоции на ладошки» рисование ладошками;
- Занятие №3 «Волна эмоций» ниткография;
- Занятие №4 «Цветное настроение героя» Свеча (воск) + акварель.

Тема 2 «Снижение психофизического напряжения».

- Занятие №5 «Пушистые друзья» Тычок жесткой полусухой кистью;
- Занятие №6 «Воздушные облака» рисование пеной;
- Занятие №7 «Морские узоры» Акварель + соль.

Тема 3 «Преодоление страхов».

- Занятие №8 «Волшебные штампы» оттиск;
- Занятие №9 «Трафарет моего страха» печать по трафарету;
- Занятие №10 «Я и мой страх» рисование пятнами.

Рассмотрим более подробно как проходили некоторые занятия, направленные на снижение тревожности у старших дошкольников. В каждом занятии были использованы такие арт-методы: рисование, сочинение сказки, лепка, коллаж, работа с песком.

Наблюдение за групповой динамикой показало значительное повышение способности участников к вербализации эмоциональных переживаний и уверенности в демонстрации своих работ. Полученные результаты позволяют констатировать, что предложенная структура занятия эффективно сочетает элементы арт-методов, создавая условия для завершающего этапа коррекционной работы со страхами у дошкольников.

Анализ и интерпретация результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы

На формирующем этапе проводилась работа по коррекции тревожности у детей выборки 1 (экспериментальная группа). Для оценки эффективности

программы была организована повторная диагностика с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе (тест тревожности Р.Тэммла, В.Амен и М.Дорки и карта наблюдения Р.Сирса), что позволило сравнить результаты до и после коррекционного воздействия В контрольной и экспериментальной группах.

Данные протоколов по тестам тревожности, экспериментальной группы (выборка 1) и контрольной группы (выборка 2), отражены в приложениях Ж, И, К и Л.



Рисунок 3. Распределение результатов экспериментальной группы по тесту тревожности Р. Тэммла, М. Дорки и В. Амена

Результаты, отраженные на рисунке 3, выявили следующее распределение уровней тревожности в экспериментальной группе: 44,8% детей продемонстрировали высокий уровень, 32,1% – средний и 23,1% – низкий. Полученные данные свидетельствуют о выраженной эмоциональной дезадаптации у значительной части испытуемых.

Сравнительный анализ с контрольным этапом показывает существенную динамику: показатель высокого уровня тревожности снизился до 16,2%, среднего – до 23,3%, тогда как низкий уровень увеличился до 60,5%.

Такая положительная динамика подтверждает эффективность проведённого комплекса коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на нормализацию эмоционального состояния детей.

Качественный анализ показывает, что систематическая коррекционно-развивающая работа способна существенно изменить характер детских реакций на ключевые тревожные ситуации. В ответ на агрессию сверстников (изображение 3 и 10) вместо страха и пассивности у детей формируются адекватные защитные стратегии и умение устанавливать границы. Реакция на выговор взрослых (изображение 8) трансформируется от чувства вины и подавленности к способности вести конструктивный диалог. Ситуации игнорирования (изображение 9) и изоляции (изображение 12) перестают вызывать острое переживание отверженности, уступая место развитию уверенности и самостоятельности.



Рисунок 4. Распределение результатов контрольной группы по тесту тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена

Результаты контрольной группы, отраженные на рисунке 4, демонстрируют отсутствие значимых положительных изменений в динамике уровней тревожности. На констатирующем этапе было зафиксировано преобладание высокого уровня тревожности 36,2%, средний уровень

составлял 46,6%, а низкий - лишь 17,2%. На контрольном этапе показатели практически не изменились: высокий уровень даже незначительно увеличился до 47,3%, средний снизился до 32,4%, а низкий вырос всего на 3,1%. Такая стагнация показателей свидетельствует о том, что без целенаправленной коррекционной работы уровень тревожности у детей не снижается, а в отдельных случаях может даже возрастать.

Качественный анализ показал, что в контрольной группе (выборка 2) сохранились прежние источники тревожности, связанные с реакцией родителей - дети по-прежнему остро реагировали на замечания и наказания. В экспериментальной группе после арт-терапии наблюдалась положительная динамика: снизилась напряженность в группе, уменьшились конфликты между детьми, реакции стали более спокойными и контролируруемыми.

Сравнительный анализ уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группах по результатам опытно-экспериментальной работы (на основании теста Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена)

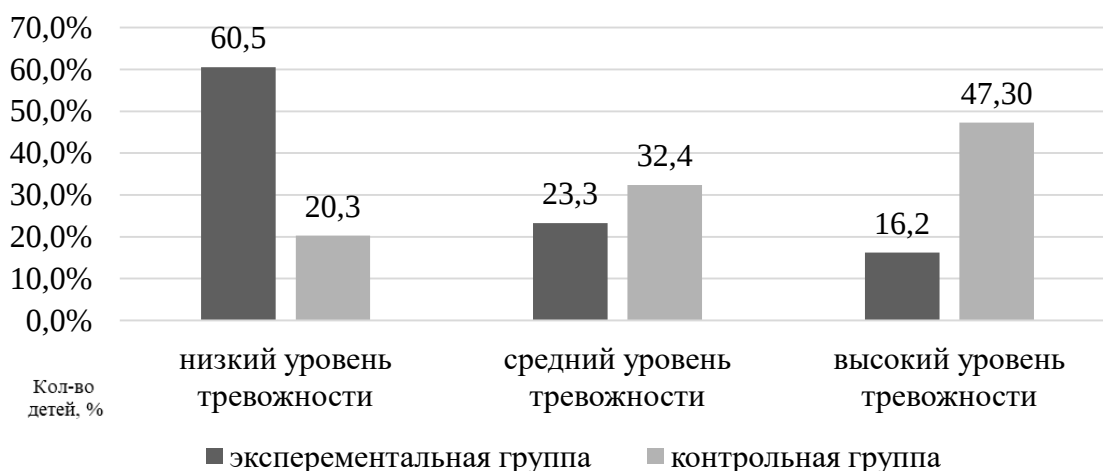


Рисунок 5. Распределение сравнительного анализа уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группах по результатам опытно-экспериментальной работы на основании теста Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена.

Результаты исследования, отраженные в рисунке 5, выявили существенные различия в распределении уровней тревожности между группами. В экспериментальной группе, где проводились коррекционные

занятия с использованием арт-методов, зафиксирован значительно более высокий процент детей с низким уровнем тревожности (60,5% против 20,3% в контрольной группе). Параллельно в экспериментальной группе наблюдался существенно меньший процент детей с высоким уровнем тревожности (16,2% против 47,3% в контрольной). Средний уровень тревожности оказался выше в контрольной группе (32,4% против 23,3% в экспериментальной).

На основании этих данных можно сделать следующие выводы.

1. Применение арт-методов показало высокую эффективность в коррекции тревожности, что выразилось в значительном увеличении количества детей с низким уровнем тревожности и сокращении числа детей с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе.

2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что арт-методы могут служить действенным инструментом психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний у детей.

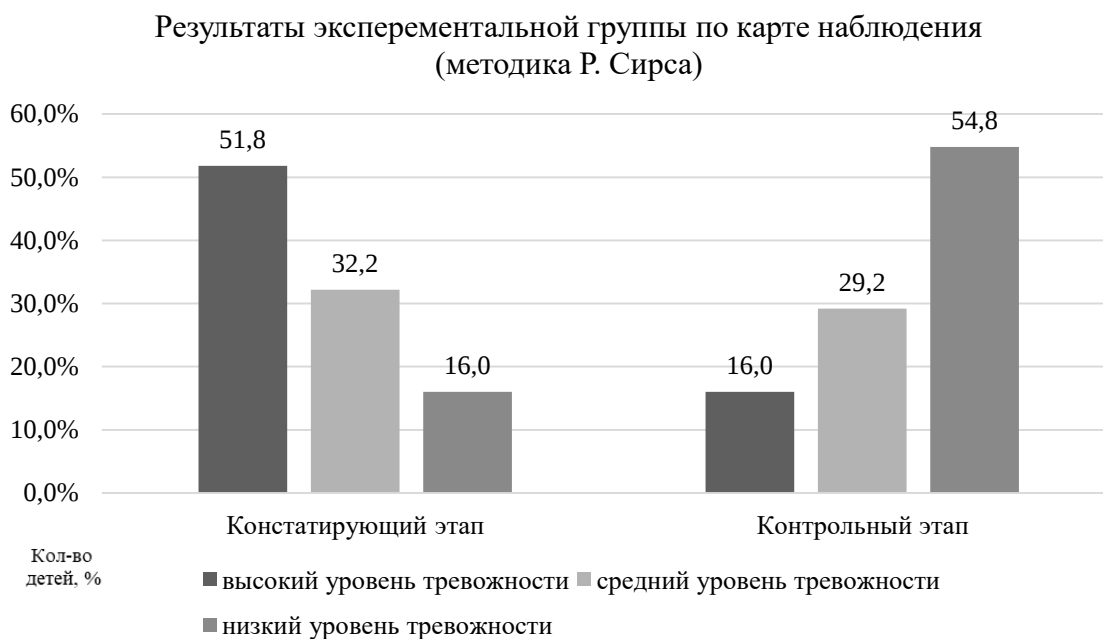


Рисунок 6. Распределение результатов экспериментальной группы
карте наблюдения (методика Р. Сирса)

Результаты, отраженные на рисунке 6, демонстрируют значительную положительную динамику в изменении уровня тревожности у детей экспериментальной группы. На констатирующем этапе преобладал высокий

уровень тревожности 51,8%, тогда как низкий уровень отмечался лишь у 16,0% детей. После проведения коррекционной работы на контрольном этапе произошли кардинальные изменения: показатель высокого уровня тревожности снизился до 16,0%, а низкий уровень вырос до 54,8%, что свидетельствует о высокой эффективности применённых арт-методов. При этом средний уровень тревожности уменьшился с 32,2% до 29,2%, что указывает на устойчивый переход большинства детей из группы риска в категорию с нормативными показателями.

В экспериментальной группе (выборка 1) после занятий с арт-методами острые проявления тревожности снизились, но у некоторых детей остались умеренные признаки – эпизодическая пугливость и редкие вспышки агрессии, которые, однако, стали менее интенсивными. Дети научились лучше распознавать и выражать эмоции через творчество, что свидетельствует о позитивной динамике, хотя для полной коррекции тревожности требуется продолжение работы. В отличие от контрольной группы, их реакции стали более осознанными и управляемыми.



Рисунок 7. Распределение результатов контрольной группы по карте наблюдения (методика Р. Сирса)

Результаты контрольной группы, которые отражены на рисунке 7, демонстрируют стабильную динамику между констатирующим и контрольным этапами исследования. На начальном этапе было зафиксировано преобладание высокого уровня тревожности 47,3%, при этом средний уровень составлял 35,5%, а низкий - лишь 17,2% детей. Такое распределение указывало на значительную эмоциональную нагрузку у большинства испытуемых.

На контрольном этапе произошли несущественные изменения: показатель высокого уровня тревожности снизился на 6,4%. Одновременно наблюдался рост среднего уровня на 5,5 процентных пункта, в то время как низкий уровень тревожности увеличился незначительно - всего на 0,9 процентных пункта. Анализ динамики показателей свидетельствует, что у детей, не принимавших участия в коррекционно-развивающих занятиях, уровень тревожности либо сохраняется на прежнем уровне, либо демонстрирует тенденцию к повышению.

Качественный анализ показал, что в контрольной группе (выборка 2) уровень тревожности остался без изменений: у детей сохранились плаксивость, обидчивость и физиологические реакции (покраснение, дрожь).

В ходе коррекционной развивающей работы были отмечены значительные позитивные изменения в поведении участников. Ребенок А, ранее проявлявший выраженную тревожность и избегавший коллективных игр, начал активно участвовать в групповых занятиях и научился выражать эмоции через творчество. Ребенок Б, демонстрировавший частые вспышки агрессии и плаксивость, стал лучше контролировать свои эмоции и использовать творческие техники для выражения тревожности. Ребенок В, проявлявший повышенную пугливость, стал более уверенным, а его реакции на замечания стали менее острыми.

Также хотелось бы отметить индивидуальные факторы эффективности коррекции. Результаты работы во многом определялись рядом индивидуальных особенностей: уровнем исходной тревожности, возрастом ребенка, степенью вовлеченности родителей в процесс, творческими

способностями и социальным опытом участников. Важную роль также играла наличие поддерживающей среды, способствующей позитивным изменениям.

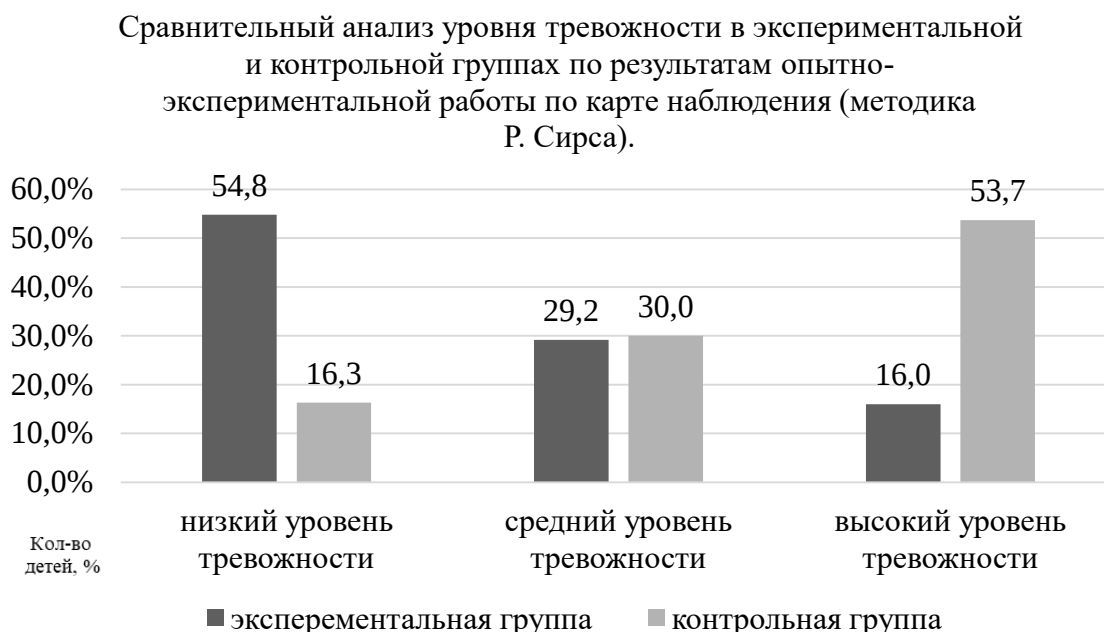


Рисунок 8. Распределение сравнительного анализа уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группах по результатам опытно-экспериментальной работы на основании карты наблюдения (методика Р. Сирса)

Проведённый сравнительный анализ выявил значительные различия в распределении уровней тревожности между группами. В экспериментальной группе наблюдается преобладание низкого уровня тревожности (54,8%) по сравнению с контрольной группой (16,3%), что демонстрирует разницу в 38,5 процентных пункта. При этом высокий уровень тревожности в контрольной группе (53,7%) более чем в 3 раза превышает аналогичный показатель экспериментальной группы (16,0%), составляя разницу в 37,7 процентных пунктов. Средние уровни тревожности в обеих группах оказались практически идентичными (30,0% в контрольной против 29,2% в экспериментальной группе), с незначительной разницей в 0,8 процентных пункта.

Ключевые факторы успешности комплекса обеспечивалась регулярностью занятий, использованием арт-методов, созданием безопасной атмосферы и индивидуальным подходом. Существенное значение имела

также поддержка педагогов и родителей, а также достаточная длительность программы.

Коррекционный комплекс доказал свою эффективность в снижении уровня тревожности у детей. Арт-методы способствовали позитивным изменениям в поведении, а групповая динамика оказала значительное влияние на результаты коррекции. Исследование подчеркнуло необходимость комплексного подхода с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Подводя итог проделанной работе отметим, что уровень тревожности после коррекционной работы в экспериментальной группе стал ниже. Это говорит о том, что данная коррекционная работа является эффективной.

Выводы по главе 2

Глава два посвящена апробации комплекса занятий, направленных на коррекцию тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования были проведены диагностические мероприятия, реализован коррекционно-развивающий комплекс на основе арт-методов, а также проанализированы его результаты.

Ключевые этапы и важные части исследования.

1. Организация и проведение диагностики.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад №Х» г. Красноярск с участием двух групп детей (по 30 человек в каждой).

Для диагностики тревожности использовались:

- тест «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), который выявил уровень тревожности через реакции детей на изображения тревожных ситуаций;
- методика Р. Сирса, основанная на наблюдении за поведенческими и эмоциональными проявлениями тревожности.

2. Анализ результатов диагностики.

Результаты констатирующего этапа показали, что у 40,99% детей наблюдается высокий уровень тревожности, у 39,34% — средний, и лишь у 19,67% — низкий.

Дети чаще всего демонстрировали тревожные реакции в ситуациях, связанных с агрессией сверстников, выговором взрослых, игнорированием и изоляцией. Наблюдение по методике Р. Сирса выявило такие признаки тревожности, как эмоциональная нестабильность, физиологическая реактивность (покраснение, дрожь), трудности концентрации внимания и склонность к агрессивным реакциям.

3. Разработка и реализация комплекса коррекционно-развивающих занятий. Комплекс включал 10 занятий, объединенных в три тематических блока.

1. Распознавание и выражение эмоций (рисование пальцами, ладошками, ниткография).

2. Снижение психофизического напряжения (работа с пеной, песком, техники релаксации).

3. Преодоление страхов (трансформация страхов через арт-методы, лепку, коллажирование).

4. Результаты формирующего этапа.

В экспериментальной группе (выборка 1) после коррекционной работы наблюдалась значительная положительная динамика:

- высокий уровень тревожности снизился с 44,8% до 16,2%.
- низкий уровень тревожности увеличился с 23,1% до 60,5%.
- дети стали лучше распознавать и выражать эмоции, снизилась агрессия и плаксивость, улучшились навыки саморегуляции.

В контрольной группе (выборка 2), где коррекционная работа не проводилась, уровень тревожности остался практически неизменным, а в некоторых случаях даже повысился.

5. Индивидуальные изменения.

У детей, участвовавших в программе, отмечались снижение избегающего поведения (например, активное участие в групповых играх). Уменьшение острых реакций на замечания взрослых. Развитие творческих способностей как инструмента выражения эмоций.

Можно прийти к выводу, что исследование подтвердило эффективность арт-методов в снижении тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Комплексный подход, включающий творческие техники, сенсорную интеграцию и групповую динамику, способствовал значительным позитивным изменениям.

Таким образом, проведенная работа доказала, что систематическое применение арт-методов способствует снижению уровня тревожности, развитию эмоциональной устойчивости и улучшению социальной адаптации детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенной учебно-исследовательской работы, был совершён теоретический и практический анализ проблемы феномена тревожности, исследованы возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, рассмотрены способы коррекции тревожности данного возраста, подобраны диагностические методики и проведено эмпирическое исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста.

В настоящий момент существует множества определений тревожности, но наиболее общим понятием тревожности можно считать – состояние эмоционального дискомфорта, вызванным ожиданием неблагополучия, предчувствием надвигающейся угрозы.

Одними из известных авторов, которые работали над феноменом тревожности являются: Эрих Фромм, Г.С. Салливан, К. Изард, Зигмунд Фрейд, Чарльз Спилбергер, А.М. Прихожан, Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей. Тревожность рассматривали с различных сторон как эмоциональное состояние, так и физическое, причины возникновения подобных состояний, виды, категории и типы.

Нами была рассмотрена специфика тревожности в разные возрастные периоды проявляются через причины, формы и содержание этого состояния. На каждом этапе развития ребёнка определённые аспекты вызывают беспокойство у большинства детей, независимо от наличия реальной угрозы или уже устойчивой тревожности. Эти периоды повышенной тревожности связаны с основными социальными потребностями, один из наиболее важных моментов детства считается старший дошкольный возраст, именно в этом периоде зарождаются первые признаки тревожности. Именно в этом возрасте происходят важные изменения в сферах развития, где любой негативный фактор может стать причиной становление тревожности как устойчивой чертой личности.

Именно поэтому тревожность нужно диагностировать и корректировать в старшем дошкольном возрасте, чтобы в последующих возрастных этапах не возникали проблемы с внутренним дискомфортом. Детскую тревожность можно корректировать благодаря таким методам как: Арт-метод, ее ответвление изо-метод; песочные методы, танцевальный метод, метод сочинение сказки, игровые методы и музыкальные методы. Самой эффективной методикой в работе с детьми можно назвать «Арт-метод». Данный метод имеет множество направлений, благодаря которой раскрываются детские переживания и причина их формирования.

Проведенное эмпирическое исследование на базе МБДОУ «Детский сад №Х» г. Красноярска показало, что высокий уровень тревожности по методике Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена был выявлен у 40,99% детей, средний уровень тревожности наблюдался у 39,34%, а низкий уровень тревожности отмечен у 19,67% детей. Диагностика тревожности по шкале Р. Сирса подтвердили значительные уровни тревожности: 49,18% детей имели высокий уровень, 34,42% – средний уровень, и только 16,40% – низкий уровень тревожности. Основные признаки тревожности включали эмоциональную нестабильность, физиологическую реактивность и проблемы с концентрацией. Полученные результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к работе с эмоциональным состоянием детей для своевременной коррекции тревожности и улучшения их психоэмоционального состояния.

Анализ текста позволяет выделить ключевые дефициты в социальном взаимодействии у двух выборок детей: в первой группе преобладают трудности в общении со сверстниками, а во второй — проблемы во взаимоотношениях с родителями. На этом фоне у детей наблюдается повышенный уровень тревожности, вызванный страхом перед негативными реакциями взрослых (выговоры, наказание, изоляция), а также агрессией со стороны ровесников. Эти факторы создают неблагоприятную эмоциональную среду, способствуя развитию стресса и тревожных состояний, что может негативно сказываться на психологическом благополучии и социальной

адаптации детей. Таким образом, выявленные проблемы требуют внимания как со стороны родителей, так и педагогов или психологов для коррекции поведения и улучшения межличностных отношений.

Ввиду обнаруженных дефицитов, поставлен вопрос о необходимости разработки мероприятий, направленных на снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Что подчеркивает необходимость комплексного подхода к работе с их эмоциональным состоянием.

Разработанный комплекс коррекционно-развивающих занятий, с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, основанный на арт-методах (рисование нетрадиционных техник, сочинение сказки, лепка, коллаж, работа с песком и др.), был апробирован в экспериментальной группе. Формирующий этап продемонстрировал значительное снижение уровня тревожности у детей.

Сравнительный анализ продемонстрировал статистически значимое преобладание низкого уровня тревожности в экспериментальной группе (60,5% по методике 1 и 54,8% по методике 2) при сохранении стабильно более низких показателей в контрольной группе (20,3% и 16,3% соответственно), что подтверждает эффективность проведённого коррекционного воздействия. Качественный анализ показал, что у детей экспериментальной группы возросли навыки эмоциональной саморегуляции, снизилась конфликтность, повысилась уверенность в себе и способность к вербализации эмоций.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что систематическое применение арт-методов способствует снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, подтвердилась. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности арт-терапии в коррекции тревожности и развитии эмоциональной сферы детей.

В заключение можно утверждать, что применение арт-методов в коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста является перспективным направлением, способствующим не только снижению тревожности, но и гармоничному развитию личности ребёнка в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азизова Х.М. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (социально-психологические особенности в теории и практике) // Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения. 2021. С. 9–16. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46129647> (дата обращения: 10.03.2024).

2. Андропова Ю.В., Дуванова С.П. Психолого-педагогическая коррекция тревожности детей дошкольного возраста средствами песочной терапии // Актуальные проблемы коррекционной педагогики и специальной психологии. Развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях традиционного и дистанционного взаимодействия. 2020. С. 7–11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45653341> (дата обращения: 10.03.2024).

3. Андропова Ю.В., Клеймёнова М.В., Хвостова О.Г. Песочная терапия как метод снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2021. № 12. С. 222–227. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pesochnaya-terapiya-kak-metod-snizheniya-trevozhnosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 26.09.2024).

4. Антопольская Т.А., Ирхина Е.А. Тревожность у детей старшего дошкольного возраста: факторы возникновения и признаки // Юность и знания-гарантия успеха-2023. 2023. С. 336–339. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54671917> (дата обращения: 11.03.2024).

5. Афанасенкова Е.Л., Мандрыкина А.С. Коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии // Шамовские педагогические чтения. 2022. С. 734–743. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48103187> (дата обращения: 03.03.2025).

6. Белисова А.А., Кронштатова Е.А., Сафонова А.А. Причины возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста //

Научная гипотеза. 2018. № 15. С. 25–31. URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=36742495> (дата обращения: 09.03.2024).

7. Бурыкина М.Ю. Особенности тревожности студентов бакалавриата педагогического профиля // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3. № 1. С. 62–68. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42659127> (дата обращения: 12.03.2024).

8. Витовская О.П., Лаптева Т.С. Использование песочной терапии как средства коррекции нарушений психологического здоровья детей дошкольного возраста // Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития. 2022. С. 257–260. URL: <https://aeterna-ufa.ru/sbornik/NK-392.pdf#page=257> (дата обращения: 03.03.2025).

9. Греков И.В., Муравьева А.С. Феномен трансформационной игры // Человек, искусство, вселенная. 2022. №1. С. 27–34. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48898208> (дата обращения: 22.05.2024).

10. Долженко Н.В. Тревожность детей дошкольного возраста: причины, виды, диагностика, критерии, рекомендации // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. 2021. С. 247–249. URL: <https://phsreda.com/e-articles/10330/Action10330-100037.pdf> (дата обращения: 20.12.2024).

11. Дубровина И.В. Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 219 с.

12. Зорина Е.Х., Ярославкина Е.В. Изотерапия как средство коррекции тревожности детей дошкольного возраста // Кооперация науки и общества как инструмент. 2023. С. 80–82. URL: <https://ami.im/sbornik/MNPK-553.pdf#page=80> (дата обращения: 12.03.2024).

13. Илларионова И.В. Методы коррекции тревожности в дошкольном возрасте // Социально-психологические проблемы современной семьи: психолого-педагогическая поддержка и наставничество. 2023. С. 181–183. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54815077> (дата обращения: 12.03.2024).

14. Калиш И.В. Влияние семьи на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста // Москва: Шамовские педагогические чтения научной

школы управления образовательными системами. 2021. № 8 С. 595–599. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44864229> (дата обращения: 15.03.2024).

15. Капитонова Э.А. Причины возникновения личностной и ситуативной тревожности // Молодёжь Сибири — науке России. 2022. С. 265–269. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48499433> (дата обращения: 15.03.2024).

16. Кащенко У.Д. Проявление тревожности у детей // Российская наука в современном мире. 2020. С. 148. URL: https://актуальность.рф/RNSM-27_originalmaket_N-2.pdf#page=10 (дата обращения: 16.03.2024).

17. Кожуханцева А.Е., Этова Д.А. Проблема повышенной тревожности ребенка старшего дошкольного возраста // Социально-педагогические инновации в образовании. 2022. С. 539. URL: <https://clck.ru/3MSfYx> (дата обращения: 16.02.2024).

18. Кузнецова Е.В. Арт-терапия фольклорной направленности как средство коррекции тревожности старших дошкольников // Вопросы педагогики. 2020. № 10-1. С. 119–124. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44087188> (дата обращения: 20.12.2024).

19. Кукушкина А.М. Среда как источник развития индивидуальности // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях. 2020. С. 93–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42756471> (дата обращения: 20.12.2024).

20. Куянцева Е.С., Ярошенко С.Н. Психолого-педагогические условия коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста средствами музыкотерапии // Проблемы педагогики. 2021. № 2 (53). С. 55–57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-korreksii-trevozhnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-muzykoterapii> (дата обращения: 15.05.2024).

21. Лазарева А.Н., Ярославкина Е.В. Методики арт-терапии при коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и

образовании. 2023. С. 84-89. URL: <https://ami.im/sbornik/MNPK-558-PP.pdf#page=168> (дата обращения: 15.05.2024).

22. Лаптева Ю.А., Чертенкова Г.И. Проявление тревожности у детей 4-7 лет // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-3. С. 231-235. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-trevozhnosti-u-detey-4-7-let> (дата обращения: 14.03.2024).

23. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2008. 256 с.

24. Лейман А.А. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. 2023. С. 267-271. URL: <https://clck.ru/3MSfme> (дата обращения: 15.05.2024).

25. Малкова Е.Е. Тревожность и развитие личности: Монография. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. 268 с. URL: <https://clck.ru/3MSfWu> (дата обращения: 14.03.2024).

26. Марихин С.В., Виноградова Д.К. Тревожность как черта личности: плюсы и минусы в обыденной жизни // Научный аспект. 2024. Т. 3. № 2. С. 333-339. URL: https://na-journal.ru/pdf/nauchnyi_aspect_4-2024_t1_web.pdf#page=92 (дата обращения: 14.03.2024).

27. Мартиросян К.В. Тревожность в дошкольном возрасте: диагностика и профилактика // Фундаментальные и прикладные исследования в условиях геополитической нестабильности. 2023. С. 67-69. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54783036> (дата обращения: 26.09.2024).

28. Мартынкус А.Д. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе. 2023. С. 41-46. URL: <https://sciencen.org/assets/Kontent/Konferencii/Arhiv-konferencij/KOF-804.pdf#page=41> (дата обращения: 22.03.2024).

29. Мартынкус А.Д. Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития. 2023. С. 73-76. URL: <https://aeterna-ufa.ru/sbornik/NK-PP-168.pdf#page=97> (дата обращения: 23.03.2024).

30. Мартынова В.А., Трубицына М.В. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста как проблема современного дошкольного образования // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право. 2021. С. 368-372. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47414791> (дата обращения: 23.03.2024).

31. Мисунов С.Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. Т. 1. № 2 (35). С. 17-20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 03.03.2024).

32. Митина Г.В., Шакирова Г.Ф. Взаимосвязь семейной ситуации и эмоционального развития детей дошкольного возраста // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2022. № 1-3 (62). С. 301-307. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-semeynoy-situatsii-i-emotsionalnogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 02.05.2024).

33. Михайленко О.Н. Тревожность как психологический феномен // Образовательная среда сегодня: теория и практика. 2020. С. 1-8. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/711/Action711-551549.pdf> (дата обращения: 16.03.2024).

34. Мухаметрахимова С.Д. Детско-родительские отношения и тревожность дошкольников // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. Т. 3. № 1 (68). С. 48-50. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detsko-roditelskie-otnosheniya-i-trevozhnost-doshkolnikov> (дата обращения: 22.05.2024).

35. Нальгиева А.М. Музыкотерапия // Инновационная наука. 2020. № 12. С. 148-153. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-1> (дата обращения: 13.05.2024).

36. Немов Р.С. Психология. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 4-е изд. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2016. 631 с. URL: <https://clck.ru/3MSfU5> (дата обращения: 20.03.2024).

37. Павлова С.А., Матроницкая А.Е. Тревожность детей старшего дошкольного возраста и её психолого-педагогическая коррекция // Вестник ГГУ. 2021. № 2. С. 85- 92. URL: <https://clck.ru/3MSfty> (дата обращения: 22.03.2024).

38. Польшкая И.Н. Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста // Актуальные вопросы педагогики и психологии. 2021. С. 145-156. URL: <https://phsreda.com/e-publications/e-publication-10238.pdf#page=146> (дата обращения: 21.03.2024).

39. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с. URL: <https://xn--123-3ed8d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/06/Psihologiya-trevozhnosti-doshkolnyj-i-shkolnyj-vozrast-.pdf> (дата обращения: 02.03.2024).

40. Романенко О.Н. Классические представления о тревожности // Форум молодых ученых. 2019. № 3 (31). С. 690-697. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassicheskie-predstavleniya-o-trevozhnosti> (дата обращения: 12.04.2024).

41. Савинова Т.В., Сусарева А.И. Методы исследования и снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. 2021. С. 283–286. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44590614> (дата обращения: 03.05.2024).

42. Сафронова И.Б. Тревожность как психологический феномен // Психолого-педагогические модели и технологии развития личности в

цифровой среде. 2020. С. 175– 179. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=448301> 22 (дата обращения: 01.05.2024).

43. Симонова Н.Н., Шастунова В.К. Тревожность детей старшего дошкольного возраста // Научные инновации как фактор развития. 2022. С. 28–32. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50152263> (дата обращения: 01.05.2024).

44. Сладкова Ю.Д. Кризисы детского возраста и их преодоление // Северо-Кавказский психологический вестник. 2021. Т. 19. № 4. С. 5–16. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49543858> (дата обращения: 09.04.2024).

45. Туманова А.В., Горькая Ж.В. Тревожность как психологический феномен и её причины // Научный Лидер. 2023. С. 56–59. URL: https://scilead.ru/media/journal_pdf_105_WPDyeMB.pdf#page=56 (дата обращения: 13.03.2024).

46. Урюпина Е.А. Песочная терапия как метод психологической коррекции тревожности у дошкольников в условиях детского сада // Философско-педагогическое наследие С.И. Гессена и современные проблемы образования, воспитания, культуры. 2023. С. 161–165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54090266> (дата обращения: 02.03.2025).

47. Феденев П.П., Скавычева Е.Н. Арт-терапия как средство коррекции тревожности у младших школьников // Вопросы педагогики. 2021. № 10–2. С. 359–365. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47149414> (дата обращения: 07.03.2025).

48. Хабарова Д.С., Корякина Т.Г. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности старших дошкольников // Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития. 2022. С. 89– 95. URL: <https://innova-science.ru/wp-content/uploads/2022/12/sbornik-nauchnyh-trudov-19.12.2022-npi-9.pdf#page=89> (дата обращения: 07.03.2025).

49. Хасанова С.Г. Детерминанты тревожности у дошкольников // Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. 2023. С. 90–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54363891> (дата обращения: 13.04.2024).

50. Хусанова С.А. Роль арт-терапии в современном образовании // IQRO Indexing. 2024. Т. 8. № 1. С. 68–71. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/140029> (дата обращения: 04.03.2024).

51. Черткова А.А., Шлат Н.Ю. Адаптация детей раннего возраста в условиях дошкольной образовательной организации // Современные тенденции развития экономики и образования региона: материалы VI Региональной научно-практической конференции. 2022. С. 103–106. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48702822_68883645.pdf#page=103 (дата обращения: 10.04.2024).

52. Чертова О.В. Изучение негативных психоэмоциональных состояний старших дошкольников в условиях детского образовательного учреждения (ДОУ) // Интеграция науки, общества, производства и промышленности: проблемы и перспективы. 2021. С. 164–170. URL: <https://aeterna-ufa.ru/sbornik/NK-365.pdf#page=164> (дата обращения: 10.04.2024).

53. Шевченко Д.Д., Иванов Д.И. Концепции тревожности в трудах зарубежных и отечественных авторов // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 4. С. 311–325. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44752616> (дата обращения: 10.04.2024).

54. Ширина З.П., Феофанова Т.И., Ильинская Е.Н. Использование арт-терапевтических методов в коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Матрица научного познания. 2021. № 8-1. С. 226–228. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46428898> (дата обращения: 07.03.2025).

55. Шкуратова Т.В. Исследование тревожности родителей детей старшего дошкольного возраста // Проблемы теории и практики современной психологии. 2022. С. 427–430. URL: https://isu.ru/export/sites/isu/ru/conferences/psy_isu/conf1/2022/.galleries/docs/Sbornik_materialov_29-30_04_2022.pdf#page=429 (дата обращения: 11.04.2024).

56. Янкина А.А., Васильева Д.Н. Музыкальная терапия в коррекции девиантного поведения детей старшего дошкольного возраста // Развитие

личности средствами искусства. 2021. С. 222–229. URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=4583180> (дата обращения: 07.03.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Обработка и интерпретация.

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

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

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

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

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

Экспериментальная группа. Констатирующий этап

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика

Р. Сирса)

Период наблюдения с «29.10.24» по «06» декабря 2024 г.

№ ребен ка	Признаки тревожности														Сум ма балл ов	Уровень тревожно сти
	Часто напряжен,	Грызет ногти. Сосет	Легко пугается	Сверхчувствителен	Плаксив	Часто агрессивен	Обидчив	Нетерпелив, не	Легко краснеет,	Недостаточно	Суетлив, много	Потеют руки	При	Чрезмерно громко		
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	Выс.
2	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6	Сред.
3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Выс.
4	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Выс.
5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Низ.
6	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	Выс.
7	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9	Выс.
8	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	Выс.
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	Низ.
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12	Выс.
11	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	10	Выс.
12	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	Сред.
13	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Сред.
14	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	5	Сред.
15	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	Низ.
16	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	Сред.
17	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	6	Сред.
18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10	Выс.
19	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	6	Сред.
20	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	9	Выс.
21	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Низ.
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Низ.
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10	Выс.
24	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	8	Сред.
25	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	Выс.
26	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5	Сред.
27	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	Сред.
28	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	7	Сред.
29	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	Выс.
30	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	Выс.

Протокол Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Экспериментальная группа. Констатирующий этап

№ ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Уровень\Проценты
Ребенок 1	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-	-	Высокий 57%
Ребенок 2	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	Средний 42%
Ребенок 3	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Высокий 78%
Ребенок 4	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	Высокий 57%
Ребенок 5	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Низкий 7%
Ребенок 6	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	Средний 21%
Ребенок 7	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	Высокий 64%
Ребенок 8	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	Высокий 57%
Ребенок 9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	Низкий 7%
Ребенок 10	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	Высокий 78%
Ребенок 11	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	Высокий 57%
Ребенок 12	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	Средний 28%
Ребенок 13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	Средний 28%
Ребенок 14	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	Средний 42%
Ребенок 15	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Низкий 7%
Ребенок 16	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	Средний 42%
Ребенок 17	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	Средний 50%
Ребенок 18	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	Средний 28%
Ребенок 19	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	Средний 42%
Ребенок 20	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	Средний 35%
Ребенок 21	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Низкий 7%
Ребенок 22	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Низкий 7%
Ребенок 23	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	Высокий 71%
Ребенок 24	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	Средний 21%
Ребенок 25	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	Высокий 71%
Ребенок 26	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	Средний 35%
Ребенок 27	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	Средний 42%
Ребенок 28	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	Средний 28%
Ребенок 29	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	Высокий 57%
Ребенок 30	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	Высокий 78%

Контрольная группа. Констатирующий этап.

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса)

Период наблюдения с «29.10.24» по «06.12.24»

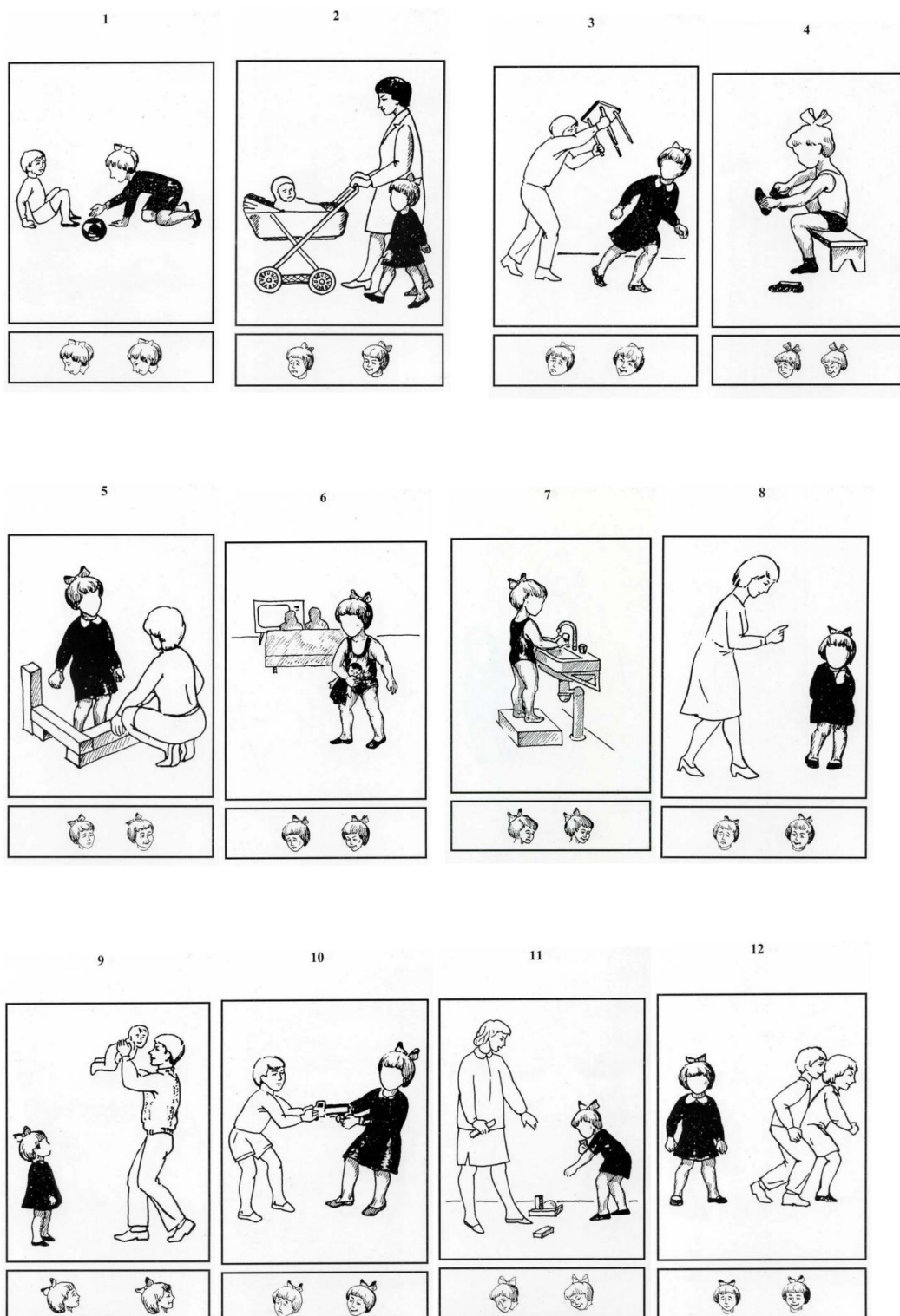
ФИО\номер	Признаки тревожности														Сумма баллов	Уровень тревожности
	Часто напряжен,	Грызет ногти.	Легко пугается	Сверхчувствитель	Плаксив	Часто	Обидчив	Нетерпелив, не	Легко краснеет,	Недостаточно	Суетлив, много	Потеют руки	При	Чрезмерно		
1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	9	Высокий
2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	9	Высокий
3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Высокий
4	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9	Высокий
5	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5	Средний
6	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	Низкий
7	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Средний
8	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	Высокий
9	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9	Высокий
10	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	Средний
11	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Низкий
12	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	10	Высокий
13	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	Низкий
14	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9	Высокий
15	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	Высокий
16	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	9	Высокий
17	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4	Низкий
18	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	10	Высокий
19	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Высокий
20	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6	Средний
21	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6	Средний
22	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	Средний
23	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	5	Средний
24	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	Низкий
25	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	9	Высокий
26	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	Средний
27	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	9	Высокий
28	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Средний
29	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5	Средний
30	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	9	Высокий
31	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10	Высокий

Контрольная группа. Констатирующий этап

Протокол Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

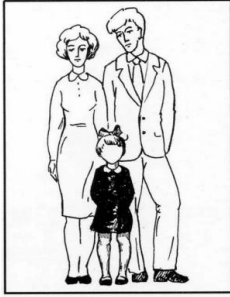
№ ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	баллы
Ребенок 1	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	57% высокий
Ребенок 2	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	57% высокий
Ребенок 3	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	50% средний
Ребенок 4	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64% высокий
Ребенок 5	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	28% средний
Ребенок 6	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 7	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	42% средний
Ребенок 8	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	57% высокий
Ребенок 9	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	71% высокий
Ребенок 10	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7% низкий
Ребенок 11	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 12	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	57% высокий
Ребенок 13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	14% низкий
Ребенок 14	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	57% высокий
Ребенок 15	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	64% высокий
Ребенок 16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	71% высокий
Ребенок 17	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 18	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	42% средний
Ребенок 19	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	57% высокий
Ребенок 20	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	57% высокий
Ребенок 21	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	35% средний
Ребенок 22	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	28% средний
Ребенок 23	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	14% низкий
Ребенок 24	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 25	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	57% высокий
Ребенок 26	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	35% средний
Ребенок 27	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	35% средний
Ребенок 28	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	35% средний
Ребенок 29	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	42% средний
Ребенок 30	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	57% высокий
Ребенок 31	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	78% высокий

Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек.

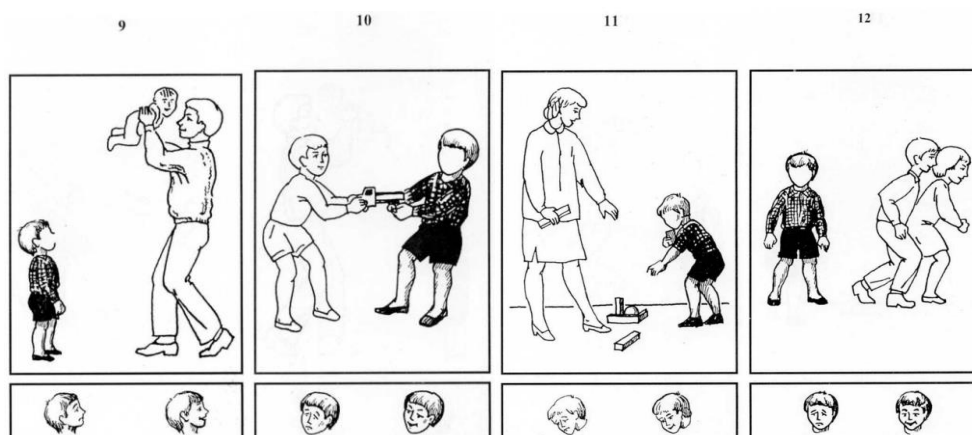
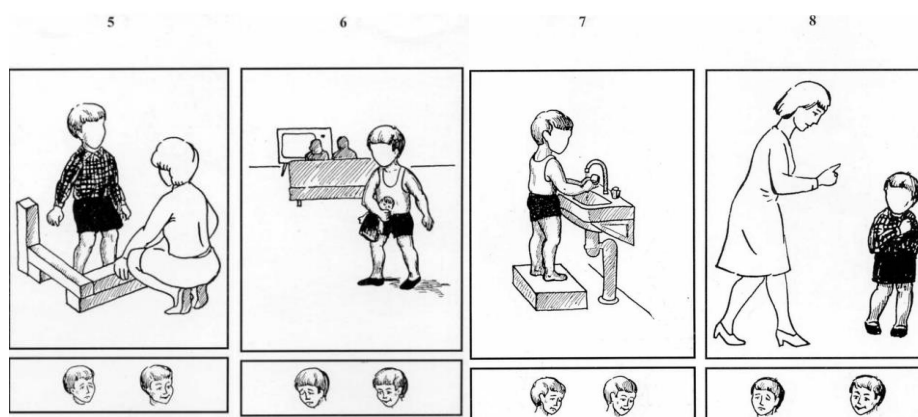
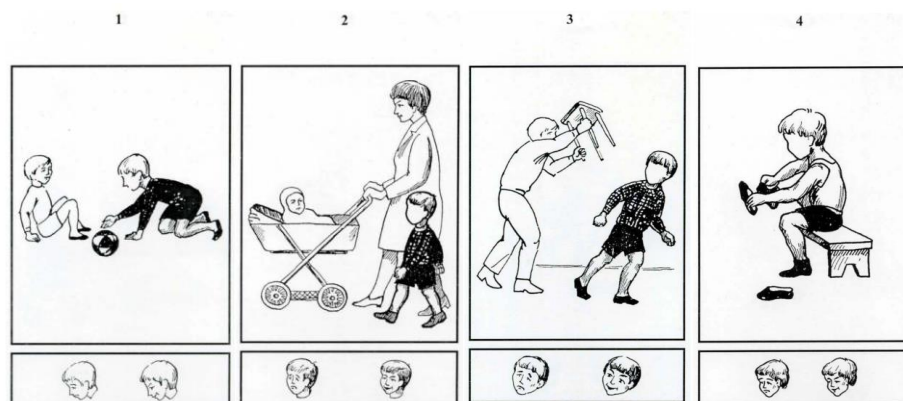


13

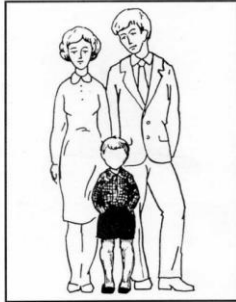
14



Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков.



13



14



Контрольная группа. Контрольный этап.

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение
(методика Р. Сирса)

Лист наблюдений за проявлением тревожности в группе светлячки

Период наблюдения с 07.04.25 – 19.04.25

ФИО ребенка	Признаки тревожности														Сумма баллов	Уровень тревожности
	Часто напряжен, скован	Часто грызет ногти. Сосет палец	Легко пугается	Сверхчувствителен	Плаксив	Часто агрессивен	Обидчив	Нетерпелив, не может ждать	Легко краснеет, бледнеет	Недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной	Суетлив, много лишних жестов	Потеют руки	При непосредственном общении с трудом включается в работу	Чрезмерно громко или чрезмерно тихо говорит		
1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	Высокий
2	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	Средний
3	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9	Высокий
4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	Высокий
5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	Низкий
6	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11	Высокий
7	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	Высокий
8	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	Высокий
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	Низкий
10	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	11	Высокий
11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	4	Средний
12	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	Средний
13	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	Средний
14	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	5	Средний
15	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	Низкий
16	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	Средний
17	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	6	Средний
18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10	Высокий
19	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	6	Средний
20	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	7	Средний
21	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	Низкий
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Низкий
23	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	7	Средний
24	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	8	Средний
25	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	Высокий
26	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5	Средний
27	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	Средний
28	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	7	Средний
29	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	6	Средний
30	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	6	Средний

Протокол Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Контрольной группы. Контрольный этап

Номер Ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	баллы
1	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-	-	Выс. 57%
2	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	Сред. 21%
3	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	Выс. 78%
4	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	Выс. 57%
5	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Низ. 7%
6	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	Сред. 21%
7	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	Выс. 64%
8	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	Выс. 57%
9	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Низ. 7%
10	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	Выс. 78%
11	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	Выс. 57%
12	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	Сред. 28%
13	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	-	Выс. 64%
14	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	Сред. 42%
15	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Низ. 7%
16	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	Сред. 42%
17	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	Сред. 50%
18	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	Выс. 57%
19	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	Сред. 42%
20	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	Сред. 35%
21	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Низ. 7%
22	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Низ. 7%
23	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	Выс. 71%
24	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	Выс. 78%
25	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	Выс. 71%
26	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	Сред. 35%
27	-	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	Сред. 42%
28	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	Низ. 7%
29	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	Выс. 57%
30	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	Выс. 78%

Протокол Теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Экспериментальная группа. Контрольный этап

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	баллы
ФИО															
Ребенок 1	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	57% высокий
Ребенок 2	+	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	57% высокий
Ребенок 3	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	50% средний
Ребенок 4	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64% высокий
Ребенок 5	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	28% средний
Ребенок 6	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 7	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	42% средний
Ребенок 8	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	57% высокий
Ребенок 9	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	71% высокий
Ребенок 10	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7% низкий
Ребенок 11	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 12	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	57% высокий
Ребенок 13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	14% низкий
Ребенок 14	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	57% высокий
Ребенок 15	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	64% высокий
Ребенок 16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	71% высокий
Ребенок 17	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 18	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	42% средний
Ребенок 19	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	57% высокий
Ребенок 20	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	57% высокий
Ребенок 21	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	35% средний
Ребенок 22	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	28% средний
Ребенок 23	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	14% низкий
Ребенок 24	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	14% низкий
Ребенок 25	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	57% высокий
Ребенок 26	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	35% средний
Ребенок 27	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	35% средний
Ребенок 28	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	35% средний
Ребенок 29	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	-	42% средний
Ребенок 30	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	57% высокий
Ребенок 31	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	78% высокий

Экспериментальная группа. Контрольный этап
Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р.
Сирса)

Период наблюдения с «07.04.25» по «19.04.25»

№ ребенка	Признаки тревожности														Сумма баллов	Уровень тревожности и
	Часто напряжен,	Грызет ногти.	Легко пугается	Сверхчувствитель	Плаксив	Часто агрессивен	Обидчив	Нетерпелив, не	Легко краснеет,	Недостаточно	Суетлив, много	Потеют руки	При непосредственном	Чрезмерно громко или чрезмерно		
1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	Низ
2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Низ
3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4	Низ
4	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	Сре
5	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7	Сре
6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	Низ
7	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	Сре
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	Низ
9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9	Выс
10	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	Низ
11	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Низ
12	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	3	Низ
13	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Низ
14	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	Сре
15	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	Выс
16	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	Низ
17	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	Низ
18	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	7	Сре
19	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	Выс
20	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	5	Сре
21	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	4	Низ
22	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	Сре
23	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	Низ
24	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	Низ
25	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4	Низ
26	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	5	Сре
27	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	9	Выс
28	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Сре
29	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3	Низ
30	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	Низ
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	9	Выс

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №1 Тема: «Рисуем настроение»

Цель: Снижение тревожности и развитие эмоционального интеллекта через арт-методы.

1. Организационный этап.

Задачи:

- Создать доверительную атмосферу;
- Активизировать эмоциональную сферу.

Методы и приемы:

- Ритуал приветствия (элемент игратерапии)

«Давайте поздороваемся друг с другом как сказочные герои – улыбнемся и помашем рукой!»

Беседа «Какое у меня настроение»:

- Какие эмоции они знают
- Как можно выразить настроение без слов

2. Основной этап

Блок 1. Сказкотерапия

Упражнение «Сочини сказку».

Дети совместно придумывают:

- Героя и его характер;
- Проблемную ситуацию;
- Варианты решения.

Блок 2. Арт-терапия

Техника «Рисование пальцами»

Материалы: гуашь, бумага формата А3, влажные салфетки

Инструкция:

1. «Давайте нарисуем настроение нашей сказки – радостное, грустное или удивленное»;

2. Демонстрация приемов:

- Точечные мазки;
- Волнообразные линии;
- Цветовые пятна.

Психологический эффект:

- Тактильная стимуляция снижает тревожность;
- Свободная форма выражения минимизирует страх ошибки.

3. Рефлексивный этап

Анализ работ:

«Какое настроение у твоего рисунка? Почему ты выбрал эти цвета?»

Групповая дискуссия:

- Что понравилось/было трудным;
- Какие эмоции испытывали во время творчества.

Ритуал прощания: «Давайте подарим друг другу воображаемый подарок – частичку своего хорошего настроения!»

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №2 Тема: «Эмоции на ладошках».

Цель: Коррекция тревожности, развитие эмоционального интеллекта и навыков коллективного взаимодействия через методы сказкотерапии и арт-терапии.

Задачи.

1. Активизировать творческое мышление через сочинение сказки
2. Развивать способность к эмоциональной экспрессии
3. Формировать навыки позитивного группового взаимодействия
4. Способствовать вербализации эмоциональных переживаний

Материалы:

- Ватман;
- Гуашевые краски;
- Кисти, салфетки;
- Влажные салфетки для рук.

Ход занятия:

1. Вводная часть

- Ритуал приветствия;
- Продолжение совместного сочинения сказки;

«Давайте вспомним нашего героя и придумаем, с какими новыми ситуациями он может столкнуться. Как бы он мог их решить?»

- Обсуждение различных вариантов развития сюжета.

2. Основная часть

- Коллективное рисование «Эмоции на ладошках»;
- Подготовка рабочего пространства;
- Демонстрация техники: Окунание ладони в краску. Отпечатывание на ватмане. Дорисовывание эмоций на отпечатках;
- Совместное создание групповой композиции;

- Индивидуальная работа над своими «эмоциональными ладошками».

3. Заключительная часть

Рефлексивный круг:

- «Расскажи, какую эмоцию ты изобразил? Почему выбрал именно ее?»
- «Что ты чувствовал, когда рисовал?»

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие № 3 «Волна эмоций».

Цель: Регуляция психоэмоционального состояния через ниткографию, развитие навыков осознания и выражения чувств в групповом взаимодействии.

Задачи.

- Снижение тревожности через тактильную стимуляцию и творчество;
- Развитие эмоционального интеллекта (распознавание, проговаривание чувств);
- Формирование навыков коллаборации (совместная работа);
- Рефлексия эмоций через метафорические образы.

Материалы: Шерстяные нити (разных цветов), гуашь, бумага, ватман, ножницы, клей. Аудиозапись «шума волн» (для релаксации).

1. Вводная часть (эмоциональное погружение, мотивация)

Сказочный нарратив «Волшебный поток эмоций»

- Педагог рассказывает начало сказки о реке, которая несёт разные эмоции (радость, грусть, страх).
- Диагностика: Дети продолжают историю, называя свои ассоциации («Какая эмоция плывёт сегодня к тебе?»).

Тактильная разминка «Нитки-помощники»

Дети трогают нити, описывают их текстуру («Мягкие, колючие, тёплые...»).

Акцент: связь цвета нити с эмоцией (например, красный — злость, синий — спокойствие).

2. Основная часть (практическая работа в 3 этапа)

Этап 1. Когнитивно-эмоциональный (сказкотерапия)

Совместное сочинение продолжения сказки: «Что происходит с эмоциями, когда они встречаются? Как превратить грусть в радость?»

Этап 2. Сенсомоторный (ниткография)

Техника выполнения:

- Нить окунается в гуашь, выкладывается на бумагу в форме «волны».
- Сверху накрывается вторым листом, ребёнок придавливает ладонью и вытягивает нить.
- Получается абстрактный отпечаток — «эмоциональная волна».

Вопросы для анализа: «На что похож твой узор? Какое это настроение?»

Этап 3. Рефлексивно-коммуникативный (групповая интеграция)

Дети вырезают свои «волны» и создают общую композицию на ватмане («Океан эмоций»).

Упражнение «Волны говорят»:

Каждый ребёнок описывает свою эмоцию и замечает изменения («Сначала моя волна была колючей, а теперь — плавной»).

Наблюдение за динамикой:

Фиксируется снижение скованности, увеличение спонтанных реакций (смех, жесты).

3. Заключительная часть (закрепление, ритуал)

Тактильная рефлексия с закрытыми глазами:

Дети проводят пальцами по общей композиции, угадывая свои и чужие «волны».

Ритуал «Река дружбы»:

Все держатся за нить, передавая её по кругу со словами: «Моя эмоция сегодня — это...».

Релаксация под звуки волн

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №4 «Волшебные штампы против страхов».

Цель: Снижение тревожности через контролируемое преобразование пугающих образов. Развитие чувства власти над страхом через повторяющиеся действия.

Материалы: Готовые формы (сердечки, звезды, солнце символы защиты). Самодельные штампы из картофеля/пробки с вырезанными. Образы страхов (паук, темное пятно, монстр для визуализации). Образы-защитники (щит, меч, супергерой для «победы»). Краски: Темные цвета (черный, фиолетовый для страхов). Яркие/светлые цвета (золотой, желтый, голубой, для преобразования). Дополнительно: Блестки, наклейки (для финального украшения).

Ход занятия:

1. Вводная часть

Обсуждение:

«Какие бывают страхи? Они бывают большие или маленькие?».

«Можно ли сделать страх меньше или превратить его во что-то другое?».

Демонстрация: Педагог показывает, как штампы могут «перекрывать» темные пятна светлыми.

2. Основная часть

Шаг 1. «Печать страха»

Ребенок выбирает «страшный» штамп (например, паук) и ставит оттиск темной краской.

Вопрос: «Где живет твой страх? Какого он размера?».

Шаг 2. «Преобразование страха»

Той же основой (картофель/пробка) ребенок меняет краску на светлую и ставит оттиск поверх или рядом.

Варианты:

- Закрашивание страха «волшебными» штампами (звезды, солнце);

- Добавление смешных деталей (глаза, улыбка — с помощью наклеек).

Шаг 3. «Карта побед»

Групповой коллаж: дети объединяют свои оттиски на общем листе, создавая «остров без страхов».

3. Заключительная часть

Рефлексия:

- «Что помогло тебе изменить страх?»
- «Каким он стал теперь?».

Ритуал:

Дети «запечатывают» страхи в конверт с надписью: «Больше не вернусь».

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №5 «Пушистые друзья».

Основной метод: Тычок жесткой полусухой кистью (графика)

Дополнительный арт-метод: Тактильная лепка из мягкого материала

Цели занятия.

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения через ритмичные движения (тычковая техника).
2. Развитие сенсорной интеграции за счет работы с разными фактурами (жесткая кисть + мягкий материал).
3. Формирование позитивного эмоционального контакта через образ «друга» (проекция заботы и безопасности).

Ход занятия:

1. Вводная часть

Ритуал начала: Дети выбирают «пушистый» предмет (перо, мех, помпон) и описывают свои ощущения.

Дыхательное упражнение: «Дуем на пушинку» – регуляция тревожности через контроль выдоха.

2. Основная часть

А. Тычок жесткой кистью (графика)

Дети рисуют животное (например, кошку или медвежонка) методом тычка, создавая эффект «пушистости».

Акцент: Ритмичные движения снижают гипертонус, а монотонность действия действует как медитация.

Б. Тактильная лепка (объемный образ)

Из мягкого материала (фоамиран, воздушный пластилин) дети создают того же персонажа, уделяя внимание:

- Текстуре (гладкая/шершавая поверхность);
- Температуре (теплый/холодный материал);
- Формам (округлые = безопасные).

3. Завершение

Рефлексия: Дети рассказывают:

- Какого персонажа создали? Каким он получился по характеру (добрый, смелый, застенчивый)? Ритуал окончания: «Погладим пушистика», снятие остаточного напряжения через поглаживание своей работы.

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №6 «Воздушные облака».

Основной метод: Рисование цветной пеной (пенный перформанс)

Дополнительные арт-методы:

- Кинетическая песочная терапия (имитация облаков в песочнице);
- Аэрография на воде;
- Динамическая медитация с шейкерами (звуковое сопровождение процесса).

1. Вводная часть

Упражнение «Дыхание облаков» дети ложатся на спину, положив на живот лёгкие перья. Задача, дышать так, чтобы перо поднималось/опускалось плавно

Визуализация «Путешествие на облаке» с закрытыми глазами под спокойную музыку.

2. Основная часть

Усовершенствованное рисование пеной (научно-творческий эксперимент).

Детям предлагается создать «цветовую палитру настроения», выбирая сочетания красителей;

Обсуждение, как цвета смешиваются, образуя новые оттенки (метафора смешения эмоций).

Творческий процесс.

Использование трубочек разного диаметра для получения различных эффектов;

Создание «пенных мандал».

Эксперимент с температурой воды (тёплая/холодная) для расширения сенсорного опыта.

Кинетическая песочная терапия «Небесный пейзаж».

В песочнице создаётся рельеф с волнами и холмами

Сверху насыпается тонкий слой кинетического песка, имитирующего облака

Дети «управляют ветром» - создают воздушные потоки с помощью трубочек

Аэрография на воде (упрощённое эбру):

- В плоской ёмкости с водой дети создают узоры специальными красками.
- Используется техника «воздушного рисования» - изменение рисунка потоками воздуха из трубочки.

3. Завершение

Рефлексивный круг:

1. Тактильная рефлексия:

- Дети прикасаются к разным материалам (пена, песок, вода), описывая ощущения.

2. Визуальная рефлексия:

- Рассматривание получившихся работ через цветные фильтры;
- Игра «Угадай настроение» по цветовым сочетаниям.

3. Ритуал окончания:

- «Запуск облаков» - дети дуют на настоящие перья, отправляя их в полёт;
- Создание коллективного «облачного коллажа» из фрагментов всех работ.

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №7 «Морские узоры».

Основной метод: Акварель + соль (текстурная живопись)

Дополнительные арт-методы:

- Граттаж по воску (создание «морских глубин»);
- Звуковая имитация моря (шумовые инструменты);
- Тактильные мешочки («морские сокровища»).

1. Вводная часть

Упражнение «Морской бриз» - дети дуют на прикреплённые к палочкам ленточки, наблюдая за их движением. Тактильная игра «Угадай морской предмет» (ракушки, гладкие камни, песок в мешочках).

2. Основная часть

Техника «Акварель + соль» (усложнённый вариант)

1. Подготовительный этап:

- Обсуждение морских узоров (волны, водоросли, рыбы чешуйки). Демонстрация эффекта растекания краски по солёной поверхности.

2. Творческий процесс:

- Нанесение клеевых узоров толстой кистью (развитие крупной моторики). Посыпание разноцветной солью (эксперимент с цветовыми сочетаниями). Наблюдение за «волшебным» растеканием акварели (эффект неожиданности).

Граттаж по воску «Морские глубины»:

- Закрашивание листа восковыми мелками. Покрытие чёрной гуашью с мылом. Прощаивание узоров зубочистками.

Создание «Звуков моря»:

- Использование шумовых коробочек с крупой. Имитация шторма и штиля изменением интенсивности звука.

3. Завершение.

Рефлексивный круг.

Тактильная галерея:

- Дети с закрытыми глазами исследуют текстуры готовых работ.

Цветовая визуализация:

- Нахождение «своего» оттенка моря в коллективной работе

Ритуал окончания:

- «Послание в бутылке» - запись или рисунок на память

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №8 «Волшебные штампы».

Цель: Коррекция страхов через арт-терапевтические методы, развитие эмоциональной регуляции и творческого самовыражения.

Ход работы:

1. Вводная часть

Педагог-психолог проводит беседу с детьми о том, что такое страх и как с ним можно справляться. Используются метафоры («страх можно превратить во что-то другое», «его можно раскрасить в яркие цвета»).

2. Основная часть

Метод «Штампы» (оттиск)

Ребенку предлагается нанести оттиски на бумагу с помощью различных материалов (пробка, картофель, пенопласт, смятая бумага), предварительно прижимая их к штампельной подушке с краской. Каждый новый цвет требует смены материала и мисочки с краской.

После создания оттисков ребенку предлагается доработать изображение, превратив его в нейтральный или позитивный образ (например, темные пятна можно превратить в животных, узоры, абстракцию).

3. Заключительная часть

Дети делятся впечатлениями:

- Что изображали сначала?
- Как изменили изображение?
- Что чувствовали в процессе?

Педагог подводит итог, акцентируя внимание на том, что страхи можно «переделать», и они не всегда остаются страшными.

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №9 «Трафарет моего страха».

Цель: Преодоление страхов через комбинацию техник трафаретной печати и лепки, способствуя их материализации и трансформации.

Задачи.

- Снижение тревожности через символическое выражение страха;
- Развитие тактильного и сенсорного опыта взаимодействия со страхом;
- Формирование чувства контроля и овладения эмоцией;
- Групповая рефлексия и закрепление позитивных изменений.

Структура занятия

1. Вводная часть (эмоциональное вовлечение, сенсорная активация).

Методы:

Ритуал «Пластилиновое настроение».

Дети выбирают цвет пластилина, соответствующий их текущему состоянию.

Диагностическая функция: педагог/психолог оценивает эмоциональный фон группы.

Беседа «Страх, который можно потрогать»

Обсуждение: «Как выглядит страх? Можно ли его потрогать?»

Подведение к идее материализации страха через творчество.

2. Основная часть (поэтапная работа со страхом)

Этап 1. Трафаретная печать (объективация страха)

Дети выбирают трафареты (абстрактные/символические формы).

Наносят множественные оттиски на бумагу, экспериментируя с цветами.

Этап 2. Лепная трансформация (перевод 2D → 3D)

Дети создают объемные фигуры на основе оттисков (пластилин, глина).

Упражнение «Сила материала»:

- Сравнение: «Как изменился страх, когда стал объемным?»;
- Тактильное взаимодействие (сминание, преобразование).

3. Заключительная часть (рефлексия, завершение)

Методы:

Галерея «Трехмерные страхи»

Выставка работ + обсуждение: «Какой страх теперь кажется другим?»

Функция: социальное подтверждение изменений.

Тактильная рефлексия (с закрытыми глазами)

Дети на ощупь исследуют свои и чужие работы.

Вопрос: «Какой он теперь — твердый, мягкий, изменился ли?»

Ритуал «Пластилиновый шар»

Совместное создание шара из кусочков пластилина (символ единства и завершения).

Конспект коррекционно-развивающего занятия

Занятие №10 «Я и мой страх».

Цель: Интеграция опыта преодоления страхов через синтез спонтанного самовыражения и осознанной трансформации образов.

Ход работы:

1. Вводная часть

Ритуал «Цветовая память» (воссоздание палитры из значимых цветов предыдущих занятий).

Упражнение «Эволюция страха» (работа с архивом созданных ранее изображений).

Медитация «Пятно как метафора» с элементами направленной визуализации.

2. Основная часть

Метод 1: «Живые пятна» (модифицированная техника монотипии)

Создание фона: Техника «фроттаж» (оттиск фактурных поверхностей).
Нанесение акварели «мокрым по мокрому».

Генерация пятен: Капельная техника (пипетки, соломинки). Оттиск смятой бумагой/пленкой.

Проективный анализ: Выявление образов при разном освещении.
Вербализация ассоциаций

Метод 2: «Археология страха» (дополнительный)

Создание многослойного изображения:

- Первый слой: абстрактные пятна (страх «до»);
- Промежуточный слой: трафаретные оттиски (из прошлых занятий);
- Верхний слой: гелевая дорисовка (страх «после»).

Техника «Графика поверх»:

- Процарапывание верхнего слоя;
- Обнаружение «ископаемых» образов.

Создание «легенды» к изображению: Письмо от имени арт-терапевта будущего. Описание процесса трансформации.

3. Заключительная часть

Инсталляция «Страницы преодоления». Соединение работ в «книгу»
Добавление титульного листа с отпечатками рук

Ритуал «Передача опыта».

Создание мини-инструкции по преодолению страхов Помещение в
«капсулу времени».

Групповая рефлексия с элементами драматерапии. Пантомима «Монстр и я». Диалог между «прошлым» и «нынешним» образом страха.